



Monthly

FIRST DIETCARE

2007-2009



First Dietcare & Research Center, Lahore



Dr. Sultan Mahmood
Chief Editor

Dietcare

Sr. #	ESSAY	Sr. #	ESSAY
January 2007		33	Editorial: Food Politics
1	Editorial: Buy the snake oil	34	Children under- nutrition
2	Metabolic syndrome and Diet	35	When good foods aren't so good
3	Human development report (Water and sanitation)	36	Sugary drinks linked to Alzheimer
4	Dark Chocolate	37	Fried food compounds may harm heart
5	Why fish should you eat?	June 2008	
February 2007		38	Editorial: An attitude of gratitude
6	Editorial: We are what we eat	39	Maintaining healthy blood pressure naturally
7	10 TIPS	40	Healthy eating tips
8	Functions of water in the body	August 2008	
9	Look better, feel better	41	Editorial: Food crisis
10	Function of water nutrients in our body	42	High- fiber foods
April 2007		43	Different nutritional guidelines
11	Editorial: All that glitters.....	September 2008	
12	Fasting as cleansing therapy	44	Editorial: Fruit of patience of fruit of waiting
11	Physical activities for everyone	45	Raw foods
12	Adding & burning of extra calories	46	Body mass index
13	What you need to know about nutrition?	October 2008	
August 2007		47	Editorial: Our Right to health
14	Editorial: Use-it-or-lose-it	48	Cancer nutrition
15	The health benefits of green tea	49	Environmental changes
16	Water purity for your security	November 2008	
17	Are you getting enough calcium?	50	Editorial: Sugar shock
18	Children pay the price for lack of safe water	51	Caffeine free red tea
September 2007		52	Way to hearts through stomach
19	Editorial: Nutrition is the medicine of future	December 2008	
20	Food that helps reduce asthma symptoms	53	Editorial: Water right
21	Prostate health with diet	54	Soup is good for your body and soul
22	Men and soybean	55	Diabetes awareness
December 2007		January 2009	
23	Editorial: Paradox of food choice	56	Editorial: Personal promotion is guise of research
24	Women's study finds vitamin E, aspirin not so helpful	57	Winter and immune system
25	Caffeine and our heart	58	Can vitamins and minerals prevent hearing loss?
26	Gout diet: A Quiz	March 2009	
27	Your bone health- FAQ	59	Editorial: Farm to fork
February 2008		60	Healing power of our food
28	Editorial: Delicious cooking oils	61	Health in the Millennium Development Goal
29	Sex stimulant foods	April 2009	
30	Avoid farting	62	Editorial: Is the cure worse than the disease?
31	Genetically modified food	63	Milky hormone & abortion in women
32	Butter, margarine, and cooking oils	64	Corporate capture and coca-cola.

Foreword

WE ARE WHAT WE EAT.....

Twenty first century has seen us with enormously changed life style where we have become couch potatoes with least exercise, undergone immense food varieties and patterns as well as environmental pollution has loaded us with a large number of deleterious chemicals, electro-magnetic rays and polluted food, air and water. Comparatively easy and comfortable life has pushed us towards a lack in physical movement and we are paying a heavy toll in terms of deep crackdown in our body structure and metabolism. Obesity, hyperglycemia, hypertension, hypercholesterolemia, uremia, gout/ arthritis, piles, fatigue, sciatica pain, nervous breakdown, muscular dystrophy, still birth, caesarian, irregular periods, early menopause, short stature, indigestion, acidity and similar types of disorders are all related to our long hour sitting habits and are heavy toll of our wishful convenience. When we are facing such self-created menaces, another bomb shell has been exploded in terms of Fast/Junk Food attack marketing system of the industrialized countries. The nexus of fat, sugar and salt in the manufacturing of fast food aggravated all above mentioned disorders and vividly added a few additional health rivals like cancers, hepatitis, AIDS and broke our immune system due to lack of certain anti-oxidants, vitamins and trace elements. The situation further exacerbated when food adulteration, low quality food ingredients and unhygienic food processing deteriorated immune system.

Ever since, we are eating variety of food, no doubt, plenty of food. We are growing wiser than our ancestors and more immune to epidemics, which deceased our ancestors in earlier ages.

Major factors behind an increase in average life are research lifesaving drugs as well as more knowledge about good nutrition. Keeping in view the mission of the "Dietcare" team started endeavors in 1997 publishing magazine in the discipline of food and health by reproducing lot of latest research conducted in industrialized countries of the world, which are well advanced in such disciplines. Being first of its kind monthly "Dietcare" is carrying authentic food and health information and until now, it is the only magazine which is serving Pakistani community in letter and spirit. This magazine was transformed into various shapes and the editors decided to bind all its 19 issues in a bilingual book form which were published between January 2007 to April 2009.

Editor:
Sultan Mahmood, PhD

Advisors:
Prof. Mahmood Ali Malik, PhD
Prof. Abdul Majeed Cheema, PhD
Prof. Saghir Ahmad Jafri, PhD



Monthly News Bulletin since 1997

Lahore
Dietcare

Sharing global information on Diet, Food & Nutrition
First ever publication in Pakistan

FDRC/2007/01

January 2007

Metabolic Syndrome and Diet

Ruchi Mathur, M.D.
(www.medicinenet.com)

Any three of the following traits in the same individual meet the criteria for the metabolic syndrome:

- ❖ Abdominal obesity: a waist circumference over 102 cm (40 in) in men and over 88 cm (35 inches) in women.
- ❖ Serum triglycerides 150 mg/dl or above.
- ❖ HDL cholesterol 40mg/dl or lower in men and 50mg/dl or lower in women.
- ❖ Blood pressure 30/85 or more.
- ❖ Fasting blood glucose 110 mg/dl or above. (in Pakistan 100mg/dl)

Risk Factors

The following factors increase chances of having metabolic syndrome:

Age. Its prevalence increases with age, affecting less than 10 percent of people in their 20s and 40 percent of people in their 60s.

Race. Hispanics and Asians are at greater risk than other races.

Obesity. A body mass index (BMI - a measure of percentage of body fat based on height and weight) greater than 25 increases risk. So does abdominal obesity having an apple shape rather than a pear shape.

History of diabetes. A patient is more likely to have metabolic syndrome if he has a family history of type-2 diabetes or she has a history of diabetes during pregnancy (gestational diabetes).

Other diseases. A diagnosis of high blood pressure, cardiovascular disease or polycystic ovary syndrome or a similar type of metabolic problem that affects a woman's

Editorial

Buy the Snake Oil

Information Technology is a good tool of media war (including us) If MBA toting selling expert can sell 'snake oil' then why not the food supplements. Because they know what button to press to attract both consumers who have awareness and those who are unaware. Thanks to market research. When claims of multinational companies are proved scientifically invalid, they switch over from literate to illiterate societies, same happened with food supplements.

The excitement of industrialized nations was palpable during 1980s and 1990s when their studies suggested that vitamins or other dietary supplements might lower the risk of heart disease, cancer, cataract, osteoporosis, arthritis, hot flashes and other health problems. Researchers in USA were specially optimistic about anti-oxidants like vit E, C and beta carotene. Between 1996 and 2004 supplement sales in USA only doubled to some \$20 billion per year.

While tested carefully controlled trials results were extremely disappointing. Vit E not only failed to cut the risk of heart disease, it rather increased the risk of heart failure. Beta carotene failed to prevent cancer. Rather in two trials supplements increased the risk of lung cancer in smokers. Some more food supplements were stopped e.g DHEA as sexual tonic, ginseng as energy tonic, ginkgo biloba as memory guru, echinacea as cold fighter and chitosan could not help people to lose weight.

But make sure you don't throw out the baby. Some supplements proved beneficial. For instance calcium and vit D reduce the risk of osteoporosis, folic acid prevents neural tube birth defects as well as it can reduce heart disease and stroke risk, glucosamine and chondroitin can help curbing arthritis, mixture of vit E, C, beta carotene and zinc can slow down macular degeneration and saw palmetto relieves enlarged prostate. The bottom line: it is your decision to be caught by marketers either to buy snake oil or olive oil.



Sultan Mahmood

Dr. Sultan Mahmood

Hormones and reproductive system also increases the risk of metabolic syndrome.

Other factors of concern include:

- ❖ Women who are post-menopausal
- ❖ Smoking
- ❖ Eating an excessively high carbohydrate diet,
- ❖ Lack of activity (even without weight change)

Metabolic syndrome is present in about 5% of people with normal body weight, 22% of those who are overweight and 60% of those considered obese. Adults who continue to gain 5 or more pounds per year raise their risk of developing metabolic syndrome by up to 45%.

Dietary management of metabolic syndrome

Lifestyle modification is the preferred treatment of metabolic syndrome. Weight

reduction usually requires diet control and exercise. Sometimes medications may be useful.

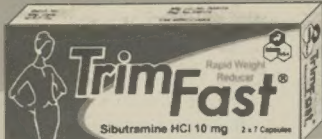
When people follow a diet high in whole grains, fruits, vegetables, legumes, walnuts, and olive oil, they might lower their chances of getting metabolic syndrome, heart disease and type-2 diabetes. If they already have metabolic syndrome, following a Mediterranean-style diet might help them treat themselves.

Mediterranean type diet

Main features of this type of diet are to follow schedule given below:-

Daily: Three servings of bread/pasta/rice, one serving other grains, 3 servings vegetables, 2 servings fruits, 1 serving beans/legumes/nuts, 2 servings olive oil, 3 servings milk/cheese/yogurt.

Weekly: 700g Fish, half kg poultry, 2 eggs and small amount of sweets.



Schazoo Zaka (Pvt) Ltd.
Schazoo House, 45-G.T. Road, Lahore-Pakistan.
U.A.N 111-666-600Fax: (+92-42) 6841003
email: szl@schazoo.com URL: www.schazoo.com

Swazole
(Omeprazole 20 mg)
14 Capsules
Manufactured by:
Convell
Laboratories
Saidu Sharif, Swat, Pakistan

2x7's
ENCID 20
Capsules
(Omeprazole 20 mg)
WILSON'S
Pharmaceuticals
QMS ISO 9001-2000
EMS ISO 14001 Certified
387-388, I-9
Industrial Area
Islamabad-Pakistan

Monthly: Half to 1 kg red meat (beef /mutton), 1 serving of junk foods (burger, pizza, shawarma), 1 serving of fizzy drinks, 2 servings of ice cream/halva

Yearly: One serving each of Nehari, siri paey, samosa, pakora, halva poori, hareesa, etc.

Never: Alcohol, over eating.

(Note: Number of servings and yearly diets are proposed by FDRC. Please refer to 'Essentials of Human Nutrition' to know the concept of serving size).

It is highly recommended to have regular physical exercise and drink 6 glasses of clean water a day.

Purple grape juice may offer the same heart health benefits of red wine without the concerns of alcohol.

Other oils rich in monounsaturated fats, such as canola or peanut oil, can be substituted with olive oil.

People who are watching their weight should limit their oil consumption.

Take-home messages

- ◆ Find a walk buddy.
- ◆ Take a walk during your work break, even if it is just around the building.
- ◆ Visit to a health food stores instead of junk food stores.
- ◆ Look at what you feed your kids.

References:

- ◆ Esposito K, Marfella R, Ciotola M, et al. JAMA 292:1440-1446, 2004.
- ◆ www.mayoclinic.com
- ◆ www.mediterraneandiet.com
- ◆ FDRC(www.feedwell.org)

Human Development Report 2006 (Water & Sanitation)

Kanaga Raja, Geneva, twnet@po.jaring.my

UNDP report 'Human Development 2006: Beyond scarcity - Power, poverty and the global water crisis' states that lack of clean water and sanitation is an immeasurably greater threat to human security than violent conflict. The report also says that national poverty reduction agendas reflect the pervasive benign neglect of water and sanitation. It causes:

- ◆ Two million child deaths every year
- ◆ 1.8 million children die from diarrhea each year
- ◆ 443 million school days are lost to water-related illnesses
- ◆ Almost 50% of all people in developing countries are suffering from water borne health problems.
- ◆ 20 liters clean water a day for every citizen - and at no cost for those too poor to pay. While a person in the UK or US spends 50 liters down the drain each day by simply flushing their toilet. Many poor people survive on less than five liters of contaminated water per day.
- ◆ Accelerating progress in water and sanitation needs one percent of the GDP of every country while military spending in Ethiopia, for example, is 10 times the water and sanitation budget, while in Pakistan, it is 47 times.

In addition to creating a Global Action Plan, the UNDP report recommends that the following three foundations are crucial for success:

- (1) Make water a human right.
- (2) Draw up national strategies for water and sanitation.
- (3) Increased international aid.

★★★★

Nutrition in Medical Care

Proper nutrition plays a very important role in health and is an essential component of any form of treatment, particularly for debilitating illness. The specific concepts regarding proper nutrition support the importance of enzymes, for example, in the diet, particularly if fresh and unprocessed foods are consumed whenever possible. Fresh, natural and unprocessed foods will supply us with necessary enzymatic products and will provide the essential enzyme helpers known as co-enzymes (vitamin, trace elements and minerals) required by our bodies to function properly.

Editorial

Dr. Sultan Mahmood, PhD Nutrition, Poland
Post Doctorate (Denmark/USA)
Ex-Consultant FAO, UNDP, ADB, WB
Chief Nutritionist, FDRC, 324-B, New
Chouburji Park, Lahore. (0321-430-2528)

Advisory Board

Muhamood Ali Malik PhD Nutrition
Ex-Principal KEMC/AIMC Lahore
Consulting Diabetologist/Nutritionist
44-Lakshmi Mension The Mall Lahore
Saghir Ahmad Jafri PhD Nutrition, USA
Dean Faculty of Sciences
University of Lahore, Lahore

Abdul Majeed Cheema PhD Endocrin, UK
Professor of Bio-Informatics
Balochistan university of Information
Technology & Management Sciences Quetta

Auditors
Nauman Razzaq Chartered Accountants
Siddiq Trade Centre, Main Boulevard
Gulberg Lahore

Accounts Advisor
Adeel Mahmood, ACCA (Affiliate)
Legal Advisor
Ms. Rukhsana Kanwal BA, LLB
Lahore High Court Lahore

Subscription Services

Cost for one year subscription is
Rs. 1000/- for professionals attached
with the Chain of Healthcare
System, Educationist/member
of professional societies/pharma
industry/NGO and Rs. 500/- for
patients and general public.

Disclaimer

The contents of monthly **dietcare** are
not intended to provide medical advice
which should be obtained from
qualified healthcare professionals.

The information continued in the **Dietcare**
is pooled from reliable global resources of
Food, Diet & Nutrition. It is not necessarily
the personal or institutional opinion of the
NGO Feed Well People.

The Forum for Environment & Economic
Development of People (Feed Well People)
is non profit social advocacy NGO and
monthly **Dietcare** is its official organ.
Feed Well People mounts continuing
education programs in health environment,
educational, economics. If presses for
changes in government and corporate policies.

Call for Abstracts

The global forum for Health Research invites You to submit an abstract for Forum 11 in any area of health research relevant to the overarching themes of Equitable Access: Research Challenges for health in developing countries.

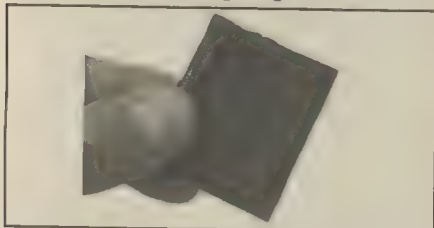
Contact: www.globalforumhealth.org

Dark Chocolates

Michael Quon, M.D., Ph.D.,

National Institute of Health, Bethesda, Maryland, USA

National Institute of Health (NIH) USA has begun a study on whether dark chocolate improves insulin resistance. In a person who has insulin resistance, his body has a harder time than other people's bodies in using glucose, a simple sugar made from carbohydrates during digestion. Insulin



resistance usually has no symptoms, but may lead to diabetes. People with obesity, high blood pressure, heart disease, and/or other conditions are the ones who most often have it; getting older, lack of exercise, and a family history of diabetes can raise the risk.

Effect of dark chocolate on insulin resistance

Right now there is very little evidence. However, there are a number of published clinical studies showing that dark chocolate may improve blood pressure and blood vessel function in people with hypertension

Food for Thought

- We are what we eat
- Always start the day with nutritious breakfast.
- Most of the fast foods are junk. They make out body junk.
- Never eat while walking.
- It is more stressful to continue being fat then to stop over eating.

(high blood pressure). This may be due to a substance in cocoa called epicatechin. Studies suggest that insulin resistance may explain the link between hypertension and diabetes. It's interesting that some conventional drugs for treating hypertension also improve insulin resistance, and vice versa. Epicatechin in dark chocolate may lower blood pressure and improve insulin resistance at the same time and in similar ways.

Why dark chocolate used rather than milk chocolate

Other forms of chocolate such as milk chocolate do not contain as much epicatechin as dark chocolate.

It means chocolates are good to health? There is growing evidence that dark chocolate may have important health benefits. However, we need to find out more. It is too early to recommend that people consume more chocolate for health purposes. Also, the chocolate that is commercially available does not have consistent amounts of epicatechin, and thus consumers have no way of knowing which commercial chocolate, if any, may be beneficial.

Any food that has beneficial health effects may also cause weight gain if you eat too much of it. Another potential concern with chocolate is that the cocoa butter contains fats that may raise cholesterol levels. However, the major type of fat in chocolate i.e stearic acid does not affect cholesterol levels, so this may be less of a concern.



Recognition

Editor 'Dietcare' and Chairperson NGO Feed Well People, Dr. Sultan Mahmood has been selected as Secretary of Pakistan Nutrition Society (PNS) which is Adhering Body (AB) to International Union of Nutritional Sciences (IUNS) since 1987. Prof. Dr. Mahmood Ali Malik is PNS President. IUNS with secretariate at UCLA, USA is an international organization established since 1948 and active in 82 countries of the world while holding international congresses since 1952 (17 till 2005). IUNS has a special consultative status with FAO, WHO, UNICEF, CIOMS, UNESCO, ICSU and IUFS.

Letter to Editor

- Q.** Can We take fruit juice after a brish walk
(Mrs. Sadaf Arif Faisalabad)
- A.** If a man trying to lose weight takes a brisk half hour walk, he will expend about 100 kcal more than if he sits to watch TV. If at the end of his walk, however, he is thirsty and drinks 500 ml milk or juice etc, he will take in substantially more energy than he used up. If this happens frequently he should not be surprised if his weight increases.

FORUM FOR ENVIRONMENTAL AND ECONOMIC DEVELOPMENT OF PEOPLE

FEED WELL PEOPLE
Feed Well People

is a non-profit, non-political national NGO striving hard for the environmental up-gradation and economic development of the masses of Pakistan on self-help basis.

Office: 324-B, New Chouburji Park, Lahore.



FDRC conveys its heartiest congratulations to Pakistan Academy of Family Physicians (PAFP) to successfully conducting the 17th Familycon at Lahore. PAFP proved its metal to be the sole, largest, effective and efficient forum of familycon which physicians across the country. Main features of Familycon attracted the public concern were:-

- * Supply of latest and practical knowledge to family physicians which will in turn boost their quality of family practice.
- * Attracted government machinery to revise their health policies.

.Good show PAFP! Keep it up!!

ANNOUNCEMENT

Pakistan Country Circle of Peoples Health Movement (PHM)

First Dietcare and Research Center (FDRC) intends to launch first Country Circle of PHM in Pakistan in solidarity with all those who suffer injustice in health. It is in response to a call from PHM to FDRC to set up national PHM Circle (chapter). PHM is a global movement and a network of individual organizations active in 65 countries with 2200 strong members. Its mission is health for all without boundaries without discrimination and health is human right. All health professionals are cordially invited to attend inaugural meeting being organized by DRRC. Date and venue will be communicated in next issue of Dietcare. By the time, contact us at:

sultan@feedwell.org or dietcare@gmail.com.

Letter to Editor

Q. What are common micro-nutrients and the clinical manifestations of their respective which shows deficiency states.

(Mrs. Farah Azhar Gujrat)

A: They are mainly following six micro nutrients deficiency syndromes

- Thiamine(VitB1) = Beriberi, muscular dystrophy, tachy-cardia, heart failure
- Niacin: Pellagra, glossitis
- Vitamin A: Xerophthalmia, hyperkeratosis of skin.
- Vitamin E: Cerebellar ataxia, areflexia.

Zinc: Hypogeusia, acrodermatitis.

Q. Which are the most common nutritional deficiencies seen in patients with intestinal disease (Adeel Mahmood Lahore)

A. Deficiencies of calcium and folate. When the small bowel is diseased intestinal loss of calcium is excessive and the rate of bone resorption is insufficient to maintain calcium. Food rich in calcium are dairy products, soyabean, guava and eggs. Folate rich foods are green leafy veges, pomegranate, fig, ground and dry fruits.

Q. I can only handle one diet change right now what should I do?(Prof. Masood Lhr.)

- A. • Use fruit and veggie as more as you can
- Eat at least two servings of a fruit or veggie at every meal.
 - Resolve never to super size your food portions-unless you want to super size your clothes.
 - Make eating purposeful, not mindless.
 - Start eating a big breakfast, it helps you eat fewer total calories throughout the day.
 - Make sure your plate is half veggie.

Why fish should you eat?

Harvard Men's Health Watch Vol 9 No. 9 - April 2005

It's a rare area of agreement among physicians and nutritionists: Nearly all say that eating fish is good for your health. The major benefit is protection against *ventricular arrhythmias*, disturbances in the heart's pumping rhythm that can cause sudden death. People at the highest risk - particularly men with coronary artery disease - get the greatest benefit. Although the evidence is less compelling, eating fish also appears to reduce the risk of nonfatal heart attacks, strokes, atrial fibrillation, and mental decline in old age. According to a 2004 mega analysis of 11 studies that tracked a total of 222,364 people for an average of 11.8 years, the benefit is substantial, and it increases with increased fish consumption (see Table). In all, each 20 grams of fish daily is associated with a 7% decline in the risk of dying from coronary artery disease. Protection against stroke shows a similar trend. And men may get extra protection, since a diet that includes regular portions of fish appears to reduce the risk of prostate cancer.

What's so good about fish? The most important ingredients are *eicosapentaenoic acid* (EPA) and *docosahexaenoic acid* (DHA), the omega-3 fatty acids found only in fish. Indeed, the GISSI study of 11,324 Europeans with coronary artery disease found that a daily fish oil capsule providing 850 mg of EPA and DHA reduces the risk of cardiac death by 20%.

And eating fish is even better than taking fish oil. For one thing, fish contains potentially protective nutrients that are not present in fish oil; the list includes selenium, various antioxidants, and protein. In addition, people who eat fish tend to consume less meat and cheese, and they may complement their fish with other healthful foods like vegetables and brown rice.

Table: Fish Facts and Health

Frequency of eating Fish	Reduction in death in CAD*	Reduction in risk of stroke
Less than once a month	-	-
1-3 times a month	11%	9%
Once a week	15%	13%
2-4 times a week	23%	18%
5 or more times a week	38%	31%

Sources: He, et al. 'Circulation, June 8, 2004; and 'Stroke, July 2004'.

* Coronary artery disease.

★★★★

Fish Good for the Brain also

www.health4youonline.com

Scientists think they have evidence that fish oil could cure mental disorders such as depression, Alzheimers, schizophrenia and dyslexia and ADHD.

If the brain does not have the right fats, it will not be working right. The right fats to beat the blues are large amounts of Omega-3 fatty acids, found in oily fish such as salmon and mackerel.

Depression has become increasingly common in the 20th century and one in four people will suffer from a mental or neurological disorder during their lifetime, according to World Health Organization data.

High levels of stress, alcohol, nicotine and caffeine consumption can further decrease the levels of fatty acids, aggravating or even creating mental disorders. There is a link between the dramatic increase of depression and changing eating patterns. In countries where people eat less fish the increase in the incidence of depression is higher like Pakistan than in Japan where fish consumption remains high.

There are hardly any negative side-effects, only nice cosmetic ones such as nice shiny hair, strong nails and healthy looking skin. ★★★★★

Easy Tricks to Cut Calories.

Rodale, ADA, USA

Following steps may be taken to reduce calory content of your meal:

- Use salad plate instead of a dinner plate.
- Instead of whole milk, switch to 1 percent fat if you drink one 8-oz glass a day, you'll lose 5 lb in a year.

- Juice has as many calories, ounce for ounce, as soda, set a limit of one 8oz glass of fruit juice a day.
- Get calories from foods you chew, not beverages. Have fresh fruit instead of fruit juice.
- Use mustard instead of mayonnaise
- Eat more soup without cream.
- Take your lunch to work

- Sit when you eat.
- Dilute juice with water
- Have mostly veggies for lunch
- Eat at home
- Have tomato juice instead of a Diet Coke in afternoon.
- Don't forget that veggie soup counts as a vegetable.

0321-430-2528: 324/B سٹریٹ کیمبرائڈج سٹریٹ نیو چورجی پارک لاہور فون:

گزشتہ سے پیوستہ

مسیکینیر

کرم

سليم

اعزاز

ایسٹ لوہاری
ایس ٹریڈرز
Ph: 7633064

تین مفید لازمی اجزاء

کتابخانه

سوئے وقت ۵۰۰ ملی گرام کیشیم استعمال کرنے سے میند کے دوران پیرا
تھنز رائڈ ہارمون کی مقدار میں اضافہ نہیں ہوتا۔ اسی طرح غذا میں بھوسی یا
پیشے کی مقدار اگر اس سے زیادہ ہونے کی صورت میں کیشیم کے جذب
ہونے کی شرح گھٹ سکتی ہے۔ جن لوگوں کو کیشیم کاربوئیٹ کے استعمال سے
قبض کی شکایت ہو جاتی ہو انہیں کیشیم ٹریٹ استعمال کرنا چاہیے۔ اس سے
قبض نہیں ہوتا۔ دن میں ۲۰۰۰ ملی گرام سے زیادہ کیشیم استعمال کرنا مناسب
نہیں ہوتا، سوائے اس کے کہ معالج تجویز کرے۔ اگر گردے میں پتھری ہو تو
معالج سے مشورہ کرنا مناسب ہے۔

حیاتین ج (Vit D)

دیکھایہ گیا ہے کہ روزانہ کم از کم ۶۵ گرام فی جین کھانا ضروری ہوتا ہے۔
تجربات سے یہ بھی ثابت ہوا ہے کہ ۳۰۰ ملی گرام یا اس سے زیادہ مقدار میں
اس کے استعمال سے مضر قلب کو لیٹرول (ایل ڈی ایل) کی سطح کم اور مفید
قلب کو لیٹرول (ایچ ڈی ایل) کی سطح بڑھ جاتی ہے۔ اس کی اضافی مقدار

کروڑوں کم کھاتے ہوئے تھیں
صرف 15 منٹ میں 10 پھل کھا کر
پانی پیا تو اس کا جسم
تھک گیا۔
پھر وہ 15 منٹ میں 10 پھل
کھا کر پانی پیا تو اس کا
جسم تھک گیا۔
پھر وہ 15 منٹ میں 10 پھل
کھا کر پانی پیا تو اس کا
جسم تھک گیا۔

Packed & Marketed by:
Nutri Max Pharma
Mob: 0300-9443558, 0321-8405506

ایسٹ لوہاری
ایس ٹریڈرز
Ph: 7633064

حیاتین ۵ (Vit E)

ماہرین کی تجویز کے مطابق اسے روزانہ ۲۰۰ سے ۳۰۰ یونٹ کی مقدار میں کھانا چاہیے۔ اس کے ساتھ مناسب یہ ہے کہ تھوڑی مقدار میں کچھ پکنائی بھی غذا میں شامل رہے، کیونکہ تین سے گرام کلسیم وغیرہ اس کے ساتھ کھانے سے یہ جسم میں اچھی طرح جذب ہوتا ہے اور اسی مقدار میں پکنائی کو تھوڑے کھانوں میں شامل ہی رہتی ہے، لیکن جو لوگ صرف ایلی یا پانی کو ہی غذائیں کھاتے ہیں، انہیں چائے کا چمچہ بھر کھینک وغیرہ کھالیا چاہیے۔ جو لوگ خون پتلا رکھنے کے لیے اسپرین یا دوسری دواؤں کھا رہے ہوں، حیاتین ھ کے استعمال سے پہلے اپنے معالج کے ضرور مشورہ کر لیں، کیونکہ یہ بھی خون کو تپتا کرتا ہے۔

☆☆☆☆☆

شوگر، میٹائٹس، مونٹاپا، دمے، امراض گردہ، ہائی بلڈ پریشر اور بلڈ کینسر جیسے موذی امراض کی تسلی بخش علاج گاہ ڈاکٹر حافظ محمد حفیظ ساسی

ڈوگر پلازہ بالقائل عادل ہسپتال آغا خان لیب مین بلیووورڈ ٹیفس لاہور
Tel:042-6662326, 0333-4355852

ہدیہ شکر

ایف ڈی آر سی یہ اپنا اخلاقی و پیشہ ورانہ فریضہ سمجھتا ہے کہ ان تمام حضرات اور اداروں کی کاوش کا مشکور و ممنون ہو۔ جن کے انفرادی و اجتماعی مشوروں اور نگارشات کے بغیر شاید اس ٹیشن کا اجرا ممکن نہ ہو پاتا۔ اس حلقہ یاروں میں محمد اسماعیل، مشرف علی زیدی اور پروفیسر سیف اللہ خالد کے علاوہ وہ تمام مصنفین شامل ہیں کہ جن کے مضامین شکر کے ساتھ شامل اشاعت کئے جاتے ہیں۔

غذائی تحقیق (Chem Abs 134)

☆ انسانی جسم میں چربی کی کیمیائی تحلیل میں میکینٹیم کے مرکبات اہم کردار ادا کرتے ہیں۔
☆ زیادہ ورزش کرنے سے خون کے پلازما میں فولاد کی مقدار کم ہو جاتی ہے۔
☆ فوٹک ایسڈ کی کمی ذہنی دباؤ کو بڑھاتی ہے۔

معیار

ایف ڈی آر سی ہر وقت اس کاوش میں لگن ہے کہ ڈاٹس کثیر میں صرف عالمی معیار کے حوالہ جاتی مضامین شائع کئے جائیں نہ کہ ماہرین کے ذاتی تخلیقات کو ان محدود صفحات میں جگہ دی جائے۔
لہذا حوالہ جات کے منتہی ادارہ سے رابطہ کریں۔

ریشہ دار غذاؤں کا استعمال اور ہفتہ میں پانچ دن روزانہ 30 منٹ ورزش کے ذریعہ موٹاپے سے نجات ممکن ہے۔

سماج ہیلتھ لائن اور لاثانی فارما کے زیر اہتمام موٹاپا اسباب اور تدارک کے موضوع پر سیمینار سے ماہرین کا خطاب



گل کیسٹ نے موٹاپا کے طبی علاج کے حوالہ سے گفتگو کرتے ہوئے کہا کہ قدرتی جڑی بوٹیوں اور ادویات کی مدد سے موٹاپے سے کسی نقصان کے بغیر نجات حاصل کی جاسکتی ہے مگر مناسب ورزش اور غذا میں پرہیز بنیادی اہمیت رکھتی ہیں۔ انہوں نے دیسی ادویات کے متعلق پانی جانے والی غلط فہمی کو واضح کرتے ہوئے کہا کہ ان ادویات میں کسی قسم کے کوئی سیر اینڈ استعمال نہیں کئے جاتے۔ ☆☆☆☆

پرہیز، ریشہ دار غذاؤں کا استعمال اور ہفتہ میں پانچ دن روزانہ 30 منٹ ورزش کے ذریعہ موٹاپے سے نجات ممکن ہے۔ ڈاکٹر محمد احمد بھٹی ماہر ہڈی و جوڑنے موٹاپا کے اسباب اور پیچیدگیوں کے موضوع پر گفتگو کرتے ہوئے کہا کہ فاسٹ فوڈ کلچر اور تساہل پسندی موٹاپے کے پھیلاؤ میں بنیادی کردار ادا کر رہے ہیں اور اسی وجہ سے ذیابیطس، بلڈ پریشر اور جوڑوں کے امراض میں بھی تیزی سے اضافہ ہو رہا ہے۔ حکیم جواد احمد

سماج ہیلتھ لائن اور لاثانی فارما کے زیر اہتمام 17 دسمبر 2006 کو انجمن اہل 3 نمبر 3 میں ایک روزہ سیمینار بعنوان "موٹاپا" اسباب اور تدارک" زیر صدارت حکیم میاں عبدالوحید چیف ایگزیکٹو لاثانی فارما منعقد ہوا۔ ڈاکٹر سلطان محمود، ماہر غذا (چیف نیوٹریشنسٹ فرسٹ ڈاٹس کیمز اینڈ ریسرچ سنٹر لاہور) نے موٹاپا اور غذا کے موضوع پر اظہار خیال کرتے ہوئے کہا کہ چکنائی و کاربوہیڈریٹ مشتمل غذاؤں سے

97	17	21	نڈا
89	16	24	ٹھلے مرغ
309	144	25	کدو
450	317	10	پٹیا
244	308	25	مولی
398	229	48	گاجر
319	246	43	چندہ
337	304	97	آلو
320	349	120	شیرینی
110	286	97	اردی
130	117	50	جائز

176	71	348	موٹک دال
729	51	334	فلیٹ
900	62	29	کرلا
900	36	25	دھن
900	43	24	بند کدو
900	43	12	پھول کدو
180	74	30	گھما
200	50	27	گھما
129	59	18	گھما
37	52	35	گھما
350	65	93	مٹر

67	3	341	نہار
72	20	345	نہار
108	67	342	نہار
65	26	352	نہار
413	21	352	نہار
496	59	369	نہار
60	53	372	نہار
15	306	347	نہار
348	116	343	نہار

خوشگوار ازدواجی زندگی

چھوٹا سا آپریشن کرایے اور تاحیات خوشگوار ازدواجی زندگی گزارنے

جب ادویات بھی کام نہ کریں۔

0322-4109406
or visit: www.hopeforall.org
and click Male Health

وقت ملاقات کیلئے

ڈپریشن سے نجات

چند علامات: اچانک دل کی دھڑکن اور سانس کی رفتار تیز ہو جانا، غصے سے پینے آنا، مایوسی، نیند نہ آنا، خوف، گھبراہٹ، بے چینی، مستقبل کی فکر، خوشی کا فقدان

ڈاکٹر جاوید صائم NLP تکنیکیں نفسیاتی مسائل (مرکز)

سائیک کلینک

شاور سنٹر موزن آباد لاہور فون 0300-9414088-042-7564246

اعلان

مغرب کی غذائی تحقیقات کے بیشتر نتائج آہستہ آہستہ اسلامی تعلیمات کی سائنسی توثیق بنتے جا رہے ہیں۔ جس کے لئے باوقاف قرآنی آیات یا احادیث کے حوالے دیئے جاسکتے ہیں۔ احرام کا تقاضہ یہ ہے کہ مبارک مہینوں کے نام اور عربی آیات اس ٹیشن میں نہ چھاپی جائیں تاکہ ڈاک کی ترسیل کے دوران بے حرمتی کے مکہ خدشہ سے بچا جاسکے۔ ورنہ ہمیں یقین واثق ہے کہ قرآن ہی جانوں کے علوم کا سرچشمہ ہے اور جدید سائنسی تحقیقات قدرت کے سرسبز راز ہی آشکار کر رہی ہیں اپنے تئیں کچھ نا علم پیدا نہیں کر رہے ہیں۔ (ادارہ)

فرسٹ ڈائنٹ کیئر اینڈ ریسرچ سنٹر FDRS کا پریکار

فرسٹ ڈائنٹ کیئر اینڈ ریسرچ سنٹر جون 1997ء میں لاہور میں قائم کیا گیا جس کے اولین مقاصد جارہے تھے۔

☆ غذاؤں کی معالیاتی خصوصیات کو اجاگر کرنا اور طرز زندگی میں بنیادی غذائی تبدیلیاں لاکر انسان کو ان بیماریوں کے متقل طاقتور بنانا جو عضلانی نظام میں خرابی یا جراثیم و دیگر حادثات سے وجود میں آتی ہیں۔

کے مسائل کا سامنا کرنا پڑا۔ جو کہ یقینی طور پر خامرہ لیکٹیز کی کمی کے باعث ہوتے ہیں۔

بیماری کی حالات میں جب انٹی بائیوٹک ادویات استعمال کی جاتی ہیں تو وہ ہمارے نظام انہضام میں موجود تمام باکٹیریا کی ہلاکت کا سبب بن جاتی ہیں کیونکہ ان کو ایسے برے کیڑ نہیں ہوتی۔ یعنی وہ تمام دوست ڈش باکٹیریا کو ایک آنکھ سے دیکھتی ہیں۔ یہ بات بھی تحقیق سے ثابت ہوئی ہے کہ انٹی بائیوٹک استعمال کرنے کے ایک سال بعد بھی ان کے اثرات کو لون میں موجود تھے اور مریض وٹامن B12 اور وٹامن K کی کمی کے شکار پائے گئے۔ بعض مریضوں میں تو انٹی بائیوٹک ادویات کے ضمنی برے اثرات کا یہاں تک سامنا کرنا پڑا کہ انہیں پٹھوں میں شدید درد کے باعث دردمتھ کرنے والی ادویات لینا پڑیں۔ بعض میں دل کی بے قابو دھڑکن خصوصاً رات کے وقت پائی گئی جو آدھا گھنٹہ برقرار رہی۔ یہاں تک کہ معالجین اصل وجہ کی بجائے ایسی علامات کو مدمن تھکاوٹ سینڈروم (Chronic Fatigue Syndrome) قرار دیتے رہے۔

جو مسئلہ زیادہ عام نہیں ہے اور جس کی بنا پر معالجین دھوکہ کھا جاتے ہیں وہ یہ ہے کہ کولون میں پیدا شدہ غذائی الرجی کے اثرات صرف وہیں تک محدود نہیں رہتے بلکہ جسم کے دوسرے اعضاء تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں جیسا کہ پہلے ذکر کیا جا چکا ہے۔ دوسرے اعضاء مثلاً پٹھوں اور اعصاب تک اس کی رسائی کی وجہ یہ ہے کہ لیکٹوز کو ہضم کرنے میں ناکامی کے سبب کولون میں اچانک چھینی اور لوڈ ہو جاتی ہے جو چھینی کے استحلالہ (Glucose Metablosim) کی کارکردگی کے سبب پٹھوں اور اعصاب کو نشانہ بناتی ہے۔

ایڈیشنر کے نام

سوال آج کل ماہر غذا ایتھ کی اشرفیہ ہے۔ کیونکہ لوگ غلط غذائیں کھا کر بیمار یوں کو جنم دیتے ہیں۔ اگر کوئی معروف اردو لٹریچر بیوٹو ارسال فرمائیں۔ (حاجی محمد سلیم اعوان سرگودھا)

جواب ماہنامہ ”ڈائنٹ کیئر“ وصول فرمائیں۔ آپ کو بہت سے

☆ حالت بیماری میں دواؤں کے ضمنی بد اثرات میں کمی لانا نیز ملکی غذا میں تجویز کردہ دواؤں کی اثر پذیری میں اضافہ کریں۔

☆ تاکہ مریض کے وقت۔ پیسہ۔ درد اور امید کا بہترین متبادل مہیا کیا جاسکے۔

☆ حالت تندرستی میں خصوصاً بچپن سے ”صحت مند غذا“ کے تصور کی بنیاد ڈالنا۔

☆ مندرجہ بالا مقاصد کی تکمیل کے لئے عوام الناس (بشمول مریض اور معالج) کو مصدقہ لٹریچر، پمپنگنا۔ نیز عالمی غذائی تحقیقات کو کھائی شعور کی بیماری کے لئے بذریعہ

علاج

معالجین کو اچھی طرح اس غذائی الرجی کی وجوہات، علامات خصوصاً غیر ضروری علامات اپنے علم میں رکھنا چاہیں تاکہ وہ عضلاتی و اعصابی نظام میں خلل نیز ناک کان گلے کی سوزش کی ذمہ داری کسی اور وجہ پر ڈال کر غلط علاج نہ کرتے رہیں۔

اگر بچوں میں قدرتی طور پر لیکٹیز خامرے کی کمی پائی جائے تو انہیں پرو بائیوٹکس ادویات دی جاسکتی ہیں جس میں سرفیسٹ (Bifidobacterium Infantis) یا ڈوڈر ہے اس کا برائنڈ نام B1 Int اور ہے۔

بڑوں میں اگر یہ الرجی نظر آئے تو سب سے پہلے تو اچھی لیبارٹری سے لیکٹوز ٹیسٹ کر لینا چاہیے جو کہ سادہ سا ہے۔ پھر ان کو (Blue Green یا Banana Acidiphilus) Algae والے پرو بائیوٹکس استعمال کرانا چاہیں۔

اور اگر آپ چاہیں کہ جسمانی ڈھانچہ تندرست رہے، قد بڑھنے کی رفتار بہتر رہے۔ بڑھاپے میں ہڈیاں کمزور نہ ہو جائیں۔

عضلاتی و اعصابی نظام مضبوط رہے۔ بیماریوں کے خلاف مدافعت طاقتور رہے۔ یعنی نظام حسب خواہش رہے اور بڑھاپا جلد نہ آجائے تو پھر اوائل عمری سے تادم مرگ دودھ اور دہی کا استعمال کبھی بند نہ کریں۔ ہاں دونوں غذائیں کم چکنائی والی ہوں گی تو اضافی فائدہ یہ ہوگا کہ دل کے امراض بشمول ہائی بلڈ پریشر، فالج اور شریان پھٹنے کے خطرات کم سے کم رہیں گے۔

☆☆☆☆☆

سوالات کے جواب مل جائیں گے۔

سوال دودھ کے متعلق تفصیلی مضامین پڑھ کر آپ کی اس خدمت کے عوض دعائے خیر۔ بندہ پھر 64 سال اور جوڑوں کے درد کا مریض ہے۔ آپ کے طریقہ علاج بالغ ذلے اتفاق کی امید ہے۔ راہ اللہ راہنمائی فرمائیں۔ نیز ایسی کون سی غذائیں ہیں جن میں وٹامن ای سی اور زنک زیادہ ہو۔ (حافظ واحد بخش۔ تونسہ شریف)

لیکچر ز، ورکشاپس، تصنیفات مناسب سببوں تک پہنچانا۔

اللہ تبارک و تعالیٰ ڈی آر سی پھیلے جس برس میں بے شمار صدقہ لٹریچر شائع کر کے فیملی فوڈ سٹریٹجی شلٹ ڈاکٹر ز۔ مریضوں نیز دوا ساز کمپنیوں اور فوڈ انڈسٹری کو اسل کر چکا ہے علاوہ ان مختلف معالجین کے زیر علاج مریضوں غذائی، ذہنی، ماہرین غذا کے ذریعہ پہنچانے کا ہے یہ کام عوامی خدمت کے جذبہ سالانہ کے فضل سے حاصل جاری ہے۔

ڈیری مصنوعات دیا بیٹس سے بچاتی ہیں

ازراہرٹ برائٹ
ترجمہ: ڈاکٹر سلطان محمود

دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء کی افادیت سینکڑوں سالوں سے مسلمہ ہے لہذا ان کا بار بار ذکر کرنا محض یادداشت تازہ رکھنے کا بہانہ ہے۔ ڈیری مصنوعات کے جادوئی کردار نے جدید سائنسدانوں کی فوج کو بھی مدعو کیا ہے کہ وہ دیکھیں کہ آخر قدرت نے اس میں کون سا ایسا جوڑ ڈال دیا ہے جو ہماری صحت کا ضامن ہے۔ کیشیم کے ہڈیوں پٹھوں اور جسم کے دیگر اعضاء کی نشوونما سے ہٹ کر امریکہ کے میاچینس جنرل ہسپتال اور ہارورڈ سکول آف پبلک ہیلتھ نے صرف دیا بیٹس کے حوالے سے دودھ کی افادیت پر تحقیق کی ہے۔

آکسالیٹس ہزاروں مردوں کو بارہ برس تک زیرِ نگرانی رکھا گیا جن میں پہلے سے دیا بیٹس ڈل کے امراض یا کینسر کی علامات موجود تھیں۔

اس تحقیق کا حاصل یہ ہے کہ ایک گلاس ملائی اترا دودھ یا آدھ پلٹ تازہ بازاری دہی یا ایک سکوپ آکس کریم روزانہ لینے سے آپ میں ٹائپ ٹو دیا بیٹس جنم لینے کے 9 فیصد امکانات کم ہو جاتے ہیں۔

اس کی وجہ یہ ہے کہ دودھ میں امائنو ایسڈز ڈیوڈن اور معدنیات کے علاوہ کچھ دیگر حیاتیاتی تحریک عناصر موجود ہوتے ہیں جو وزن کو بڑھنے سے روک رکھتے ہیں جس کے باعث جسم میں انسولین کی تاثیر اور تحریک بہتر رہتی ہے۔

اصل زور تغیر چکنائی والے دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء پر ہے ذہن میں رہے کہ ڈیری مصنوعات کا ہمارے جسم میں کردار ہمارے ورثاتی کوڈ سے بھی منسلک ہے لہذا انہیں جوں ہمارے ورثاتی کردار بدلے ہیں دودھ کے اثرات بھی بدل جاتے ہیں۔

جواب آپ کو ماہنامہ ڈائنٹ کیئر ارسال کیا جا رہا ہے۔ انشاء اللہ رہنمائی مل جائے گی۔ وٹامن ای والی غذائیں انڈا، بھنسن، مچھلی، اسی کا تیل و دیگر نباتاتی تیل ہیں۔ وٹامن سی زیادہ تر سٹرس فیملی (کیٹو، مالنا، سنگتہ، چکودرہ، لیموں) کے علاوہ امروہ، ہندو گوبھی، پالک، وغیرہ میں ہے۔

ڈائنٹ کیر

1997 سے بین الاقوامی غذائی معلومات پر شائع ہونے والا پاکستان کا واحد جریدہ

First Dietcare & Research Center

FDRG

You are what you eat

ایڈیٹر
ڈاکٹر سلطان محمود پٹی ایچ ڈی
ایڈوائزرز
پروفیسر محمود علی ملک پٹی ایچ ڈی
پروفیسر عبداللہ محمد جید پٹی ایچ ڈی
پروفیسر صفیر احمد حفیظ پٹی ایچ ڈی

جنوری 2007

FDRG/2007/01

پانچوں انگلیاں گھمی میں

الاریہ

دودھ کی المرجی

اگر یہ کہا جائے کہ دیسی اور بھارتی گھی آپ کے دل کے لئے نقصان دہ ہے تو فوراً عوام الناس کے احتجاج کا سامنا کرنا پڑتا ہے کہ ہم بزرگوں کے وقت سے گھی کھاتے چلے آ رہے ہیں۔ ہمیں یا ہمارے بزرگوں کو تو ایسا کچھ نہیں ہوا۔ اور اگر بتایا جائے کہ تمام نباتاتی تیل بھی ”دل دوست“ نہیں ہیں تو اچھے خاصے پھل اور پھل کی جھونپڑاں جتنے ہیں ”حضرت تو کیا پھر انڈیا پانی میں ملا جائے؟“

عرض حال یہ ہے کہ ملی ہبلانے سے مرے یا نچوڑنے سے۔ ہر موت کی کوئی وجہ تو ہوتی ہے۔ پچھلے ستر برس کی ”مغربی“ تحقیقات تو یہی ثابت کرتی چلی آ رہی ہیں کہ گھی بنانے کے عمل کے دوران جب نباتاتی تیل سے (جو کہ اکثر اوقات انتہائی گھٹیا معیار کے تیلوں کا مجموعہ ہوتا ہے) آکسیجن گیس گزار کر اور ایک بھاری زیر پٹی دھات کو پالت کی موجودگی میں اسے جمایا جاتا ہے تو اس کے اندر ”ٹرانس پکنائی“ کی مقدار میں اضافہ ہو جاتا ہے جو ہمارے خون میں خرابی گلیسرائیڈز اور ایل ڈی ایل (زری کو لیڈسٹرول) کا درجہ خطرے کے نشان تک لے جانے کا باعث بنتا ہے۔

اب کھانا پکانے کا دوسرا ذریعہ پکنائی نباتاتی تیل میں۔ پام آئل میں سیر شدہ پکنائی کی مقدار اس قدر زیادہ ہے کہ اس کے مسلسل استعمال سے ”دل بند“ ہونے کا بے شمار اندیشہ ہے۔ یہ پہلے جابل صابن بنانے کیلئے درآ گیا تھا۔ لیکن اس کی گھی جی شکل دیکھ کر درآ مد کنندگان نے اس سے کھانے کا تیل اور گھی بنانے کا فیصلہ کر لیا۔ ہمارے برادر مسلم ممالک ملائیشیا اور انڈونیشیا اپنے پام آئل کی برآمدات قدر بڑھاتے چلے جا رہے ہیں کہ ان کی زرعی زمینوں سے بات آگے نکل کر جنگلات کی صفائی تک پہنچ گئی ہے۔ اس وقت ہم اس بات کا ذکر تو نہیں کریں گے کہ دنیا کے نایاب ترین شیر، چیتے، دریائی گھوڑے، بندر اور چند پرندوں کی نسلیں وغیرہ ناپید کی کے قریب پہنچ چکی ہیں لیکن اس بات کا ذکر ضرور کریں گے کہ انسانوں میں ہارٹ ٹیل کی رفتار سے گلتا ہے نسل انسانی نے ہی ناپید کی کی طرف ریگنٹا شروع کر دیا ہے۔

عزیز ہم دھوا پات کو سادہ سی ہے کہ بھوک رکھ رکھا نہیں، سادہ ترین غذا نہیں لیں، دسترخوان پر کئی قسموں کے کھانے موجود ہونے کی بجائے ایک وقت میں ایک ہی قسم ہو، آہستہ آہستہ اور چپا کر کھانا کھائیں۔ چھوٹی پلیٹوں میں کھانا ڈالیں، پرسکون ہو کر کھائیں، کھانے کے دوران باخول خوشگوار رکھیں نیز غصے، تناؤ یا دہشت کا عالم میں کھانا نہ کھائیں۔ اور پھر اس کے بعد تباہی جسمانی کام کریں کہ پیٹ میں جھونکے گئے اندر سے بکھر زیادہ حرارے استعمال کر ڈالیں۔ پھر شدہ کی اور بنا تھی گھی کچھ گنے پام آئل اور ہاں ہمارے بزرگ بھی تو ایسا ہی کرتے تھے۔ برہنہ تیل نہ کر کھانے والے بہترین تیل زیتون، کیویلا، سورج بکھی، بکھی اور سویا بین کے ہیں۔ ہاں اگر ملاوٹ کرنے والے ان کو ڈبہ بند کرنے سے قبل اس میں بھی پام آئل شڈال دیں تو.....

سلطان محمود

ڈاکٹر سلطان محمود

ہیں اور ہائیڈروجن بناتے ہیں۔ اور دریں حالات کافی عرصہ تک دودھ نہ پیا جائے تو لیکٹیز کی پیدائش روک دیتے ہیں۔ اور اگر آپ صرف سبزی خور ہیں تو پھر وٹامن B12 کی شدید کمی کے خطرات کافی حد تک زیادہ ہیں۔

پچیدگی

جدید تحقیقات سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ شیر خوارگی میں ہی بعض اوقات دوست بکٹیریا کی عدم دستیابی لیکوز کی بدہضمی کا باعث بن گئی۔ یا پھر بعد میں یعنی ایام جوانی وادھیز عمری میں اس طرح

لے انسان کو یہ دھرا مدافعتی نظام عطا کیا ہے۔ دوست بکٹیریا یا بالکل ویسے ہی ہوتے ہیں۔ جیسے کہ دی میں پائے جاتے ہیں۔ یعنی (Lactic Acidophilus) ان کو دوست بکٹیریا یا پروبائیوٹکس (Probiotics) کہتے ہیں۔ یہ مندرجہ بالا کام کے علاوہ بعض بی وٹامنز اور وٹامن K بھی بناتے ہیں جو کہ ہمارے لئے از حد ضروری وٹامنز ہیں۔

عام ناول حالات میں دوست بکٹیریا لیکوز کی توڑ پھوڑ کرنے کے لئے اس کے متعلق خامرے لیکٹیز کو بنانے میں مدد کرتے

انڈیا ڈاکٹر سلطان محمود
اکثر اوقات بالغ افراد یہ شکایت کرتے ہیں کہ دودھ پینے سے پیٹ میں درد پنے پناہ گیس کا پیدا ہونا۔ تیز پتلے پاخانے لگ جاتے ہیں۔ یہ شکایت بس اوقات بچوں میں بھی پائی جاتی ہیں کہ ان کو جسم کے مختلف حصوں میں اکثر سوزش یا انفیکشن رہتی ہے۔ یہاں تک کہ ناک کان گلے کی سوزش کے علاوہ دمہ ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ سنجیدہ معالجین ایک دم سے دودھ بند کر دینے کی ہدایت کی بجائے دودھ کے متبادلات یعنی دہی، خیر و مکھن وغیرہ استعمال کرنے کی ہدایت کرتے ہیں۔ یا پھر دودھ میں بڑی الائچی اور دارچینی ابال کر پینے کا کہتے ہیں۔

تھاق

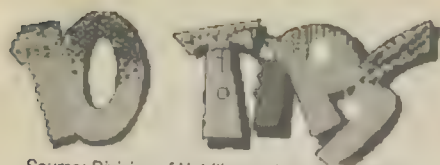
دودھ کی المرجی دراصل دودھ میں موجود قدرتی شکر لیکوز کے ہضم نہ ہونے کے سبب وجود میں آتی ہے جس کی وجہ یہ ہے کہ بعض بچے شیر خوارگی سے ہی لیکوز کو ہضم کرنے والی خامرے لیکٹیز (Lactase) کی قدرتی کمی کا شکار ہوتے ہیں۔ جبکہ بچپن سے دودھ چھوڑ دینے والے بچوں میں آگے چل کر اس خامرے کی تندرستی کمی ہو جاتی ہے۔ وجہ یہ ہے کہ بڑی آنت کے آخری حصے ”کولون“ میں جب کافی عرصہ تک لیکوز نہ جائے تو اس کا متعلقہ خامرہ آہستہ آہستہ ختم ہو جاتا ہے۔ پس اگر بعد میں ایسے لوگ اچانک دودھ پینا شروع کر دیں تو پھر دودھ کی قدرتی شکر ہضم نہیں ہو پاتی۔

نارمل مینا بولزم

ہماری بڑی آنت کے نچلے حصے یعنی کولون میں قدرتی طور پر انسان دوست جراثیم یا بکٹیریا موجود رہتے ہیں جن کا کام یہ ہے کہ وہ وہاں پر pH کم کر کے تیز ابلی صورت حال پیدا کریں۔ تاکہ ہماری غذاؤں میں شامل دشمن جراثیم اگر معدے کے تیز اب سے بچ کر نیچے پہنچ جائیں تو ان کو ہلاک کیا جاسکے۔ اللہ تعالیٰ نے دشمن جراثیموں سے بچاؤ کے

FDRC/2007/02

February 2007



Source: Division of Nutrition and Physical Activity,
National Center for Chronic Disease Prevention and
Health Promotion, USA.

A: Healthy Eating

1. Reduce Fat and Cholesterol

- Use skim or low-fat milk and cheese made from skim or low-fat milk.
- Cut back on the amount of fat, ghee or oil you use in cooking.
- Choose lean cuts of meat.
- Trim visible fat from meat.
- Roast, bake, broil, or simmer meats and drain fat after cooking. Don't fry.
- Remove the skin of cooked poultry.
- Use smaller amounts of meat and stretch it by serving in casseroles with grains and vegetables.
- In a dip or sandwich filling, replace all or part of the mayonnaise with yogurt.
- Use vegetable or peanut oils instead of solid shortening and use margarine instead of butter.
- Try substituting egg whites in recipes calling for whole eggs.

2. Control Calories

- Avoid overeating. Eat only when hungry and just until you're full.
- Moderation! Eat a variety of foods that you enjoy, but watch serving sizes.
- Eat slowly and chew your food well. This allows you to realize you are full before you overeat.
- Don't automatically have second helpings, unless it's a low-calorie vegetable or fruit.
- Decrease your fat and sugar intake and

Editorial

WE ARE WHAT WE EAT

If you open your fridge right now, What would be in it? Is it stocked full of healthy greens (fresh veggies and fruits) or with procured convenience foods (jam, jelly, mayonnaise, canned veggies / fruits, cheese, bread, yogurt, etc) or lovely snacks (fruit juices, fizzy drinks) or last night's takeaway (pizza, burger etc.)? If we really are what we eat, then our shopping and eating habits say about us.

A surgeon can't be thought of cruel or hardliner if he recommends surgery of some malignant tumor. He can be enunciated as hardliner only if he recommends any last resort earlier when other options are present. Similarly, the foundations of your dietary abuses were laid in your childhood, so what a nutritionist can recommend you at 40s or 50s when 80% of body building is irreversible.

A nutritionist can neither penalize the parents by saying your parents should be arrested and locked up in jail for this kind of child abuse, nor can any nutritionist curse the husband or wife by suggesting getting rid of spouse only because anyone of them pushed to introduce junk foods in routine grazing.

So dear friends, this is a high time for you to think and rethink about your younger generations. You can eat new foods from the chain store but be aware it should be healthy. Also be aware that your younger are watching you rather demanding the same what you eat. Would you be able in their future to curse their ailments foundation of which was laid down by you in their childhood? Would your prayers restore them to good health when even time of spiritual healing has been elapsed? Spiritual healing, ethical healing or medical healing they are all well bound. Hence make hay while the sunshine. Today's 'eating out' is such a gift of western culture which has ruined even their health and now they are crying to stop this menace. Mind it 'menaces comes by pick but goes by hit'. Junk foods (including fizzy drinks) thrill but kill. Choice is yours! For you and for your kids.



Sultan Mahmood

- Your caloric intake will likely decrease.
- Eat in a relaxed environment. It takes about 20 minutes after you begin eating for your mind to realize that you are full.

3. Reduce Sugar

- Avoid high sugar foods like high fructose corn syrup, dextrose, sucrose, etc.
- Take fresh fruits. Or use unsweetened canned fruit or fruit canned in its own juice.
- Try using less sugar in your favorite recipes.

4. Reduce Sodium

- Decrease the amount of salt used while cooking.
- Taste foods before you add salt.
- Avoid high sodium foods.
- Use fresh vegetables. If canned, drain and rinse them.

5. Increase Fiber

- Eat whole grain breads, cereals, and

pastas.

- Eat more raw fruits and vegetables.
- Nuts and seeds add fiber, but be aware of the additional calories.
- Add bran (1 to 3 tablespoons) into your daily diet. Mix it with cereals, casseroles, salad, and roti.

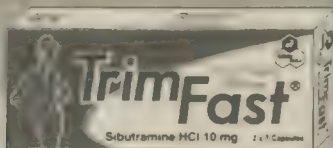
6. Increase Calcium

- Eat two or more servings of calcium-rich foods every day. Examples: milk, cheese, yogurt, ice cream, cheese, fish, dried beans, etc.

B: Physical Activity

7. Support Activity

- Those who participate in regular physical activities should be encouraged and supported in their efforts to continue.
- While activity at a higher intensity or performed longer offers more health benefits, this level of activity may not be a realistic goal for everyone, at least not to



Schazoo Zaka (Pvt) Ltd.

Schazoo House, 45-G.T. Road, Lahore-Pakistan.
U.A.N 111-666-600Fax: (+92-42) 6841003
email: szl@schazoo.com URL: www.schazoo.com

2x7's

ENCID 20

Capsules
(Omeprazole 20 mg)



Pharmaceuticals
QMS ISO 9001-2000
EMS ISO 14001 Certified

387/388

Industrial Area
Islamabad-Pakistan

Swazole

(Omeprazole 20 mg)
14 Capsules
Manufactured by:
Convell Laboratories

Saidu Sharif, Swat, Pakistan

start with.

8. Moderate Intensity

- Adults should engage in moderate-intensity physical activities for at least 30 minutes on 5 or more days of the week. Or
- Adults should engage in vigorous-intensity physical activity 3 or more days per week for 20 or more minutes per occasion.

9. Good News

- Many people, for whom the term "exercise brings up negative images and emotions, can celebrate the good news by setting a new personal goal-achieving and enjoying the benefits of a regularly active lifestyle that includes a variety of moderate- and / or vigorous-intensity activities.

10. More Good News

- It is never too late to start an active lifestyle. No matter how old you are, how unfit you feel, or how long you've been inactive. Research shows that starting a more active lifestyle now through regular, moderate-intensity activity can make you healthier and improve your quality of life.

Food & Nutrition Facts

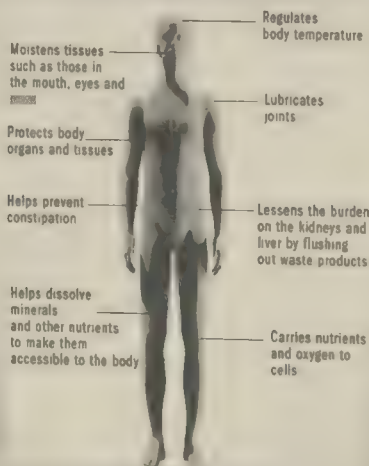
- Nuts are healthy but dense with calories
- One chapatti is one serving size for a mature person. Some people routinely eat 4 to 6 chapattis a day while 3 are recommended.
- Some people are seen 'grazing' like ruminants with chewing gum, pan or pan-masala. This is odd to aesthetic sense and the body too.

Functions of water in the body

Source: Mayo Foundation for Medical Education and Research, USA

- ◆ It regulates body temperature.
- ◆ It moistens tissues such as those in the mouth, eyes and nose.
- ◆ It lubricates joints.
- ◆ It protects body organs and tissues.
- ◆ It lessens the burden on the kidneys and liver by flushing out waste products.
- ◆ It helps prevent constipation.
- ◆ It carries nutrients and oxygen to cells.
- ◆ It helps dissolve minerals and other nutrients to make them accessible to the body.

Please have a look on the following picture, which is worth thousand words. ♥♥♥♥



Four Eating Rules for Healthy Hearts

Richard N. Fogoros, M.D.,

www.heartdisease.about.com

We can state four general rules for healthy hearts that everyone would agree to:

- 1) Avoid the simple carbohydrates that cause rapid rises and falls in insulin levels. For instance, potatoes, rice, pasta and products made from refined flour.
- 2) Eat more complex carbohydrates - vegetables and fruits - that supply necessary vitamins and roughage, without stimulating rapid rises and falls in insulin levels.
- 3) Eat foods that supply the "good" fats - fish, nuts, olives, etc.
- 4) Avoid processed foods of any type that contain trans-fatty acids - possibly the worst kind of fat you can ingest.

FORUM FOR ENVIRONMENT & ECONOMIC DEVELOPMENT & WELFARE OF PEOPLE

FEED WELL PEOPLE
Feed Well People

is a non-profit, non-political national NGO striving hard for the environmental up-gradation and economic development of the masses of Pakistan on self-help basis.

Office: 324-B, New Chaurbaji Park, Lahore.

Chief Editor

Dr. Sultan Mahmood

PhD Nutrition, Poland
Post Doctorate (Denmark / USA)
Ex-Consultant:
FAO, UNDP, ADB, WB, GTZ
Chief Nutritionist:

FIRST DIETCARE & RESEARCH CENTER

324-B, New Chaurbaji Park,
Lahore 54500 Pakistan.

Ph: 042 615 9562 Cell: 0321 430 2528

dietcare@gmail.com <www.feedwell.org>

© Copyrights 2007. All Rights Reserved.

Advisory Board

Prof. Mahmood Ali Malik MBBS, FRCP
Ex-Principal KEMC/AIMC Lahore
Consulting Diabetologist/Nutritionist
44-Lakshmi Mension The Mall Lahore
Prof. Saghir Ahmad Jafri PhD Nutrition, USA
Dean Faculty of Sciences
University of Lahore, Lahore
Prof. Abdul Majeed Cheema PhD Endocrin, UK
Professor of Bio-Informatics
Balochistan University of Information
Technology & Management Sciences Quetta
Legal Advisor
Ms. Rukhsana Kanwal BA, LLB
Advocate Lahore High Court Lahore

Subscription Services

Cost for one year subscription is Rs.1000/- for professionals attached with the chain of healthcare system, Educationist/member of professional societies/pharma industry/NGO and Rs. 500/- for patients and general public.

Disclaimer

The contents of monthly dietcare are not intended to provide medical advice which should be obtained from qualified healthcare professionals.

The information contained in the Dietcare is pooled from reliable global resources of Food, Diet & Nutrition. It is not necessarily the personal or institutional opinion of the NGO Feed Well People.

The Forum for Environment, Economic Development and welfare of People (Feed Well People) is non profit social advocacy NGO and monthly Dietcare is its official organ. Feed Well People mounts continuing education programs in health, environment, education, economics. It presses for changes in government and corporate policies.

Nutrition in Medical Care

Proper nutrition plays a very important role in health and is an essential component of any form of treatment, particularly for debilitating illness. The specific concepts regarding proper nutrition support the importance of enzymes, for example, in the diet, particularly if fresh and unprocessed foods are consumed whenever possible. Fresh, natural and unprocessed foods will supply us with necessary enzymatic products and will provide the essential enzyme helpers known as co-enzymes (vitamin, trace elements and minerals) required by our bodies to function properly.

(REF: Lopez, et.al. 1994. in 'Enzymes The Fountain of Life'. Neville Press Inc., CA, USA. P: 5-6)

ANNOUNCEMENT

Pakistan Country Circle of Peoples Health Movement (PHM)

First Dietcare and Research Center (FDRC) intends to launch first Country Circle of PHM in Pakistan in solidarity with all those who suffer injustice in health. It is in response to a call from PHM to FDRC to set up national PHM Circle (chapter). PHM is a global movement and a network of individual organizations active in 65 countries with 2200 strong members. Its mission is health for all without boundaries without discrimination and health is human right. All health professionals are cordially invited to attend inaugural meeting being organized by DRRC. Date and venue will be communicated in next issue of Dietcare. By the time, contact us at:

sultan@feedwell.org or dietcare@gmail.com.

Look Better, Feel Better

Source: Mayo Foundation for Medical Education and Research, USA

Now you can discover how you and your family can easily and safely avoid the chemicals, preservatives, growth hormones and other harmful toxins found in almost all of today's meats and over-processed foods.

Why Switch to Vegetables?

After all, you've lived your whole life eating eggs, dairy products, poultry, beef, fish - so why should you switch over to diets containing vegetables?

There are a lot of good reasons to switch. Answer these questions to yourself and the reasoning behind a healthy vegetarian lifestyle will become very clear to you.

- Are you at a healthy body weight for your age?
- Do you look and feel good most of the time?
- Do you awake from your normal sleep feeling energized?
- Or instead, do you wake up tired and sluggish?
- Is your blood pressure within a healthy range?
- Are your cholesterol and blood sugar ranges normal?
- Do you feel energized after eating, as if you've fed your body what it needs?
- Or do you feel sluggish and often need a nap after eating?

Most People Wouldn't Abuse Their Car Like They Abuse Their Bodies!

Food should nourish and feed the body and leave us energized and refreshed. The human body is a machine that needs the right kind of fuel to keep it running right and in peak condition. When we eat high fat meats, low fiber processed foods, and fill our bodies with preservatives and chemicals, we're much more prone to high blood pressure, Type II diabetes, high cholesterol and other serious health issues.

A car engine that hasn't been tuned or isn't getting the type of gasoline it needs simply will

not run efficiently, nor "live" for as long as it was intended to do.

Your body is the same way. It needs the right kind of fuel to run at peak efficiency. And when you're eating high fat meat, or meat that's been fed antibiotics throughout its life, that's simply not the kind of fuel the human body is intended to use!

Just Try Eating Vegetables

Do it just for a week or two. See for yourself if you feel different, more mentally acute, more physically fit and energized.

Maybe you're thinking... "but it's hard to change a lifetime of eating habits!"

Well - it doesn't have to be that way, if you have the right information and you have a plan.



Letters to Editor

Q: Which chief food sources can raise hemoglobin?

(Dr. Farrukh Mahmood, Lahore)

A: Some foods are pomegranate, fig, dates, apples, liver, kidney, grams with husk, elephant & kidney beans, spinach, tomato along with deep inhaling oxygen.

Q: What diseases are directly attributable to obesity?
(Arif Ehsan Malik, Faisalabad)

A: Type 2 diabetes, coronary heart disease, hypertension, deep venous thrombosis, pulmonary embolus, weight-bearing osteoarthritis (involving the hip,

knees, ankles & feet), low back syndrome, herniated disk, lower extremity edema, gallbladder disease, gastro-esophageal reflux disease (GERD), asthma, sleep apnea, cirrhosis, varicosities, dermatitis, breast cancer, uterine cancer, prostate cancer, etc.

▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶

Recognition

Editor 'Dietcare' and Chairperson NGO Feed Well People, Dr. Sultan Mahmood has been selected as Secretary of Pakistan Nutrition Society (PNS) which is Adhering Body (AB) to International Union of Nutritional Sciences (IUNS) since 1987. Prof. Dr. Mahmood Ali Malik is PNS President. IUNS with secretariate at UCLA, USA is an International organization established since 1948 and active in 82 countries of the world while holding international congresses since 1952 (17 till 2005). IUNS has a special consultative status with FAO, WHO, UNICEF, CIOMS, UNESCO, ICSU and IUFST.

Announcement

Pakistan Nutrition Society (PNS) invites you to participate in a seminar on **OBESITY** which is going to be held in the First week of April 2007. Details are given as below: **DATE:** To be announced **TIME:** 10 am sharp
VENUE: Auditorium, University of Lahore, Raiwind Rd. Lahore.
SPEAKERS & SPEECHES • Prof. Dr. Mahmood Ali Malik (Medical aspects of obesity) • Prof. Dr. Saghir Ahmad Jafri (Cholesterol & feeding habits) • Prof. Dr. Faqir Mohammad Anjum (Fats & oils in our diets)
CONTACT PERSON: Editor "DietCare" 0321 430 2528

Function of Trace Nutrients in Our Body

Vitamin A	Needed for new cell growth, healthy skin, hair, and tissues, and vision in dim light Sources: dark green and yellow vegetables and yellow fruits, such as spinach, turnip greens, carrots, squash, sweet potatoes, pumpkin, cantaloupe, and apricots, and in animal sources such as liver, milk, butter, cheese, and whole eggs.
Vitamin D	Promotes absorption and use of calcium and phosphate for healthy bones and teeth Sources: milk (fortified), cheese, whole eggs, liver, salmon, and fortified margarine. The skin can synthesize vitamin D if exposed to enough sunlight on a regular basis.
Vitamin E	Protects red blood cells and helps prevent destruction of vitamin A and C Sources: margarine and vegetable oil (soybean, corn, safflower, and cottonseed), wheat germ, green leafy vegetables.
Vitamin K	Necessary for normal blood clotting and synthesis of proteins found in plasma, bone, and kidneys. Sources: spinach, lettuce, kale, cabbage, cauliflower, wheat bran, organ meats, cereals, some fruits, meats, dairy products, eggs.
Vitamin C (Ascorbic acid)	An antioxidant vitamin needed for the formation of collagen to hold the cells together and for healthy teeth, gums and blood vessels; improves iron absorption and resistance to infection. Sources: many fresh vegetables and fruits, such as green and red peppers, collard greens, Cauliflower, Lemon, cabbage, pineapples, strawberries, citrus fruits
Thiamin (B1)	Needed for energy metabolism and the proper function of the nervous system Sources: whole grains, soybeans, peas, liver, kidney, lean cuts of mutton, legumes, seeds, and nuts.
Riboflavin (B2)	Needed for energy metabolism, building tissue, and helps maintain good vision. Sources: dairy products, lean meats, poultry, fish, grains, turnip greens, asparagus, spinach, and enriched food products.
Niacin	Needed for energy metabolism, proper digestion, and healthy nervous system Sources: lean meats, liver, poultry, milk, canned salmon, leafy green vegetables
Vitamin B6 (Pyridoxine)	Needed for cell growth Sources: chicken, fish, pork, liver, kidney, whole grains, nuts, and legumes
Folate (Folic Acid)	Promotes normal digestion; essential for development of red blood cells Sources: liver, yeast, dark green leafy vegetables, legumes, and some fruits
Vitamin B12	Needed for building proteins in the body, red blood cells, and normal function of nervous tissue Sources: liver, kidney, yogurt, dairy products, fish, clams, oysters, nonfat dry milk, salmon, sardines
Pantothenic Acid	Needed for energy metabolism Sources: egg yolk, liver, kidney, yeast, lean beef, skim milk, sweet potatoes, molasses
Calcium	Needed for healthy bones and teeth, normal blood clotting, and nervous system functioning Sources: dairy products, cabbage, kale, sea fish.
Iron	Needed for the formation of hemoglobin, which carries oxygen from the lungs to the body cells Sources: meats, eggs, dark green leafy vegetables, legumes, whole grains and enriched food products
Phosphorus	Needed for healthy bones and teeth, energy metabolism, and acidbase balance in the body Sources: milk, grains, lean meats, food additives
Magnesium	Needed for healthy bones and teeth, proper nervous system functioning, and energy metabolism Sources: dairy products, meat, fish, poultry, green vegetables, legumes
Zinc	Needed for cell reproduction, tissue growth and repair Sources: meat, seafood, and liver, eggs, milk, whole-grain products
Copper	Needed for synthesis of hemoglobin, proper iron metabolism, and maintenance of blood vessels Sources: seafood, nuts, legumes, green leafy vegetables
Manganese	Needed for enzyme structure Sources: whole grain products, fruits and vegetables, tea

ایڈیٹر کے نام

آپ کی کتاب میں مصنف کی محنت صاف نظر آتی ہے۔ لیکن مریضوں کی غذائی ضرورت کے مطابق اس میں سے معلومات حاصل کرنے میں خاصی دشواری پیش آتی ہے۔ براہ کرم اس سلسلے میں ایک ملاقات ہو جائے تو عنایت ہوگی۔ (ڈاکٹر آصف محمود قادری خیر النساء ہسپتال فیصل ٹاؤن لاہور)

مذکورہ کتاب کے باب 12 کو دیکھنے اکثر سوالات کے جواب مل جائیں گے۔ جہاں تک سائنسی انداز میں مختلف غذائی اجزاء کی ضروریات کا سوال ہے تو ان کی عملی اہمیت ابھی ہمارے معاشرے کے لئے بہت کم ہے نیز ان پر عملدرآمد ایک خواب و خیال سے زیادہ نہیں۔

”ڈاکٹر کبیر“ کوڑے میں سمندر کا حیرت انگیز دولہائی منظر نامہ تو ہے ہی مگر فنی و اصطلاحی موضوعات کو براہ راست چلکے چلکے انداز میں پیش کرنا اس کی اضافی خوبی ہے۔ ادارے نظر پڑنا تنقید کی انوکھی مثال ہے جو اس سے قبل مشتاق یوسفی اور کرنل محمد خاں اس اسلوب سے قارئین کے دل و دماغ کی کا پالنے کا تیرا زما تھے۔ کتنا اچھا ہو کہ انگریزی مواد کا (اگر مکمل اردو ترجمہ ممکن نہ ہو تو) خلاصہ ہی دے دیا جائے۔ آخر اردو خوان طبقہ اس ڈانٹے سے کیوں محروم رہے۔۔۔؟ میرا خیال ہے اس طرح ابلاغ کا رنگ چوکھا آئے گا۔ (پروفیسر سیف اللہ خالد۔۔۔ گورنمنٹ کالج سول لائینز لاہور)

محترم تیرے کا شکریہ... آپ کی تجویز نہایت معقول ہے۔ مجھے ایسے رضا کار کی شدید تلاش ہے جو تجویز کردہ اضافی بوجھ میں ہاتھ بٹا سکے۔

غذائی الرجی کا علاج

دواؤں کے علاوہ ایک عام فہم علاج تو واضح ہے کہ مریض ان تمام غذاؤں سے پرہیز کرے جو اس میں غذائی الرجی کی علامتوں کا باعث ہیں نیز ایک مقررہ مقدار سے بھی تجاوز نہ کرے۔ مگر اس مشورے میں قیاحت صرف اتنی ہے کہ ممکن ہے مریض کو اس غذا سے پرہیز کرنا پڑ جائے جو اس کی پسندیدہ ہے۔

یہ صورتحال ذرا پیچیدہ ہے۔ اس تجویز کا اصل فائدہ یہ ہے کہ اس طرح غذائی الرجی سے دائمی چھٹکارا ممکن ہے کیونکہ کچھ عرصہ تک ایسی غذائیں ترک کرنے سے بعض اوقات جسم ان کو بعد میں برداشت کرنے لگ جاتا ہے اور وہ دوبارہ شروع کی گئی جاسکتی ہیں۔ اس سلسلے میں عرض ہے کہ جس غذا کو الرجی کے سبب چھوڑنا مقصود ہو اس کے متبادلات لئے جائیں مثلاً دودھ کی جگہ سویا دودھ، گندم کی جگہ چنے، مکی، رائی، جئی، چاول، جو یا آلو لیے جاسکتے ہیں۔ چغندر کی چینی کی جگہ گنے کی چینی اور لیکوز (دودھ کی چینی) کی جگہ فرکٹوز (پھلوں کی چینی) لی جاسکتی ہے۔

ایک اہم نقطہ قارئین کی توجہ چاہتا ہے اور وہ یہ ہے کہ غذائی الرجی کو غذائی زہر یا پین (Food poisoning) نہ سمجھ لیا جائے۔ ان کی چاہے علامات ایک جیسی ہوں مگر غذائی الرجی کافی عرصہ سے استعمال میں لائی گئی غذاؤں سے وجود میں آتی ہے جبکہ نوڈ پوائزنگ کسی دوا یا دوسرے زائد غذاؤں کے بیک وقت معدے میں اکٹھا ہو کر فوری طور پر ہونے والے زہریلے اثرات کا نام ہے۔

□ □ □ □ □

پالتو جانوروں کے جراثیم شامل ہیں لیکن غذائی الرجی ذرا مختلف قسم کی چیز ہے۔ دراصل ہر غذائی مادہ بہت سے کیمیکلز کے ملنے سے بنا ہوتا ہے اس میں کھانے کیلئے تیار کرنے کے دوران اور بھی کئی کیمیکلز ملا دیئے جاتے ہیں۔ کھانا پکانے، منجمد کرنے نیز جراثیم کش (Pasteurizing) سے غذائیں کئی تبدیلیاں آ جاتی ہیں۔ یہ کیمیکلز اور تبدیل شدہ غذائی مادے زندہ اجسام یعنی گوشت، دودھ اور انڈے کے اندر پائے جاتے ہیں۔ نیز پودوں، سبزیوں، پھلوں اور جڑی بوٹیوں میں بھی موجود ہوتے ہیں۔ علاوہ ازیں یہ کیمیکلز ایسے نمکیات وغیرہ میں بھی موجود ہوتے ہیں جنہیں غذا کو محفوظ بنانے یا رنگ و خوشبو کی خاطر غذاؤں میں شامل کیا جاتا ہے۔

ہماری مجبوری یہ ہے کہ مندرجہ بالا کیمیکلز کو ہم اپنے جسم کی پرورش کیلئے اور حتیٰ کہ امراض کے علاج کی غرض سے بھی استعمال میں لاتے رہتے ہیں۔ ہمارے بدن کے اندر جا کر یہ ہمارے خلیوں اور بافتوں (Tissues) پر اپنے اپنے انداز میں اثر ڈالتے ہیں۔ بعض اوقات یہ اثر خوشگوار ہوتا ہے جیسے کہ چاکلیٹ کا ذائقہ لیکن بعض اوقات ان سے جلن بھی محسوس ہوتی ہے جیسے کہ سرخ مرچیں بعض غذائیں پیٹ میں گیس پیدا کرتی ہیں مثلاً دالیں وغیرہ۔ اسی طرح کھین جیسے کیمیکلز چڑچڑاپن اور گھبراہٹ طاری کر سکتے ہیں۔ آلو بخارا اور آم جیسے پھل معدے کی نالی میں براہ راست عمل کر کے اسہال لگا دیتے ہیں۔ اسی طرح پیپر میں شامل ٹائرامین (Tyramine) جس طریقہ سے خون کی نالیوں پر اثر انداز ہوتی ہے اسی طریقے سے سر میں درد بھی پیدا کر سکتی ہے۔

معیار

ایف ڈی آر سی ہمہ وقت اس کاوش میں لگن ہے کہ ڈاکٹر کبیر میں صرف عالمی معیار کے حوالہ جاتی مضامین شائع کئے جائیں نہ کہ ماہرین کے ذاتی تخلیقات کو ان محدود صفحات میں جگہ دی جائے۔ لہذا احوالہ جات کے متنشی ادارہ سے رابطہ کریں۔

سگریٹ نوشی... اور بچہ کا خطرہ

تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ بالواسطہ سگریٹ نوشی سے اندھے بچہ کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ پانچ سال کے عرصے تک دھوئیں کے ساتھ رہنے سے اس بیماری کا خطرہ دو گنا ہو جاتا ہے جبکہ تمباکو نوشی سے اس میں تین گنا اضافہ ہو جاتا ہے۔

غذائی الرجی

آج کل الرجی بہت عام سا لفظ بن گیا ہے اور دنیا بھر میں اس کے شکار افراد کی تعداد بڑھتی جا رہی ہے۔ الرجی یا ”حساسیت“ کا تعلق جہاں دوسرے ذرائع سے ہے اس طرح یہ غذا سے بھی منسوب ہے جسے ہم غذائی الرجی کے نام سے پکارتے ہیں۔

سینفین آسٹر کا کہنا ہے کہ جب کوئی شخص داخلی طور پر حساس ہوتا ہے یا حساسیت کا شکار ہو جاتا ہے تو اس پر اس سے قبل اس الرجی کے کئی ایک حملے ہو چکے ہوتے ہیں جن کی وجہ سے اندرونی طور پر وہ اتنا کمزور ہو جاتا ہے کہ الرجی یا کسی دوسری بیماری کے سامنے اس کا مدافعتی حصار ٹوٹ جاتا ہے لہذا جب اس پر اس غذا وغیرہ کا دوبارہ حملہ ہوتا ہے تو اس الرجی کو اچانک الرجک ہونے سے تعبیر نہیں کیا جاسکتا۔ اس کا مزید کہنا ہے کہ ماں کا دودھ چونکہ بچے کو الرجی کے حملوں سے بھی محفوظ رکھتا ہے لیکن اگر بچہ غذائی الرجی کے جیز لے کر پیدا ہو جائے تو ماں کا دودھ بھی اس پر آہستہ آہستہ بے اثر ہو جاتا ہے۔

غذائی الرجی کے اسباب

غذا کے علاوہ الرجی کے دیگر اسباب میں پھولدار پودوں کے زردانوں (Pollen) گرد و غبار، پھپھوندی (Mold) اور

غذائی تحقیق (Chem Abs 134) ڈاکٹر خالد محمود چیمبر

- بالے کے چھلکے کا جو شاندار ٹیسٹ کے مرض کو روکتا ہے۔
- ٹیکسٹیم کی مندرجہ ذیل امراض کا باعث بنتی ہے۔ آدھے سر کا رد کزل دل کے امراض، حمل کے مسائل، خواتین میں دودھ کی کمی اور دیگر مسائل اور ہڈیوں کی کمزوری۔
- جلد پر جھریاں پڑنے کے عمل کو روکنے کے لئے سویا بینن کا تیل ویٹ جرم آئل اور قدرتی دوائیں ای موثر مرکبات ہیں۔

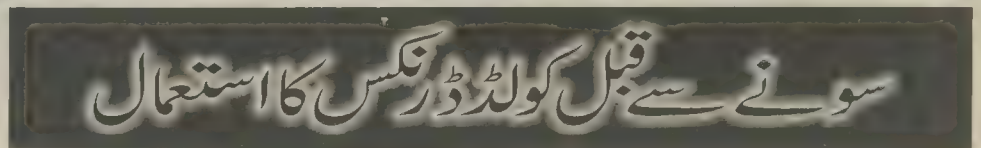
مغرب کی فذائی تحقیقات کے بیخو نتائج آہستہ آہستہ اسلامی تعلیمات کی سائنسی
 لوگوں پر چنے جا رہے ہیں۔ جس کے لئے بسا اوقات قرآنی آیات یا احادیث کے
 حوالے دیئے جاسکتے ہیں۔ احرام کا تقاضہ یہ ہے کہ مبارک ہتھیل کے نام اور عربی
 آیات اس لیٹن میں نہ چھانی جائیں تاکہ ذاک کی تریسل کے دوران ہر حسی کے
 ممکنہ خدشہ سے بچا جاسکے۔ وگرنہ میں یقین دلاتی ہے کہ قرآن ہی چھانوں کے علوم کا
 سرچشمہ ہے اور جدید سائنسی تحقیقات قدرت کے سرسب سے راز ہی افسکار کر رہی ہیں
 اسے تین کچھ ناظم پیدا نہیں کر رہیں۔ (ادارہ)

الف ڈی آر سی یہ اپنا اخلاقی و پیشہ ورانہ فریضہ سمجھتا ہے کہ ان تمام حضرات اور اداروں کی کاوش کا مشکور و ممنون ہو۔ جن کے انفرادی و اجتماعی مشوروں اور نگارشات کے بغیر شاید اس پیشہ کا اجرا ممکن نہ ہو پاتا۔ اس حلقہ یاروں میں محمد احمد علی سیلمی، مشرق علی زیدی اور پروفیسر سیف اللہ خالد کے علاوہ تمام مصنفین شامل ہیں جن کے مضامین شکر کے ساتھ شامل اشاعت کئے جاتے ہیں۔

ایڈیٹر ڈائنٹ کینز وائرڈ اسلطان محمود کوغذا کی شے میں خدات کے اعتراف میں پاکستان یونیورسٹن سوسائٹی (PNS) کا سیکریٹری منتخب کر لیا گیا ہے۔ اس سوسائٹی کے صدر ڈاکٹر محمود علی ملک ہیں۔ اور یہ پاکستان کی قائم شدہ واحد سوسائٹی ہے جو انٹرنیشنل یونین آف یونیورسٹن سائنسز (IUNS) میں دنیا کے 82 ممالک کے شانہ بشانہ کھڑی ہے۔ IUNS ایک مشاورتی فورم کے طور پر سات بین الاقوامی اداروں کے ساتھ فلک ہے جن میں عالمی ادارہ خوراک و زراعت اور عالمی ادارہ صحت وغیرہ شامل ہیں۔

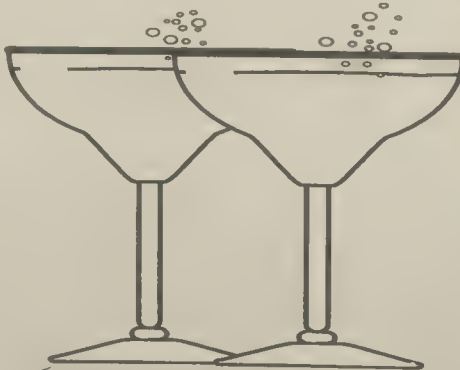
دوسروں کی نسبت زیادہ ہیں۔ اس کی وجوہات بیان کرتے ہوئے پروفیسر فاس کہتے ہیں کہ پہلی وجہ تو یہ ہے کہ کاربوئیٹ ڈرنکس میں تیزاب بہت زیادہ ہوتا ہے جو معدے کے تیزاب کو ملا کر معدے میں اودھم مچاتا ہے۔ دوسری وجہ یہ ہے کہ اسی تیزابی پانی سے معدے میں کاربن ڈائی آکسائیڈ گیس کا فی مقدار میں بنتی ہے جس سے معدہ پھول جاتا ہے۔ لہذا اس تیزاب کا پھل جان ب چھوٹی آنت میں بہاؤ محدود رہتا ہے مگر کھانے کی نالی کا نسبتاً بڑا منہ ہونے کے سبب لینے کے دوران پریشوارپ کی جانب گلے تک آ جاتا ہے۔ خصوصی طور پر رات کو یہ مسئلہ ہونے کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ دن کے وقت نارل انداز میں ہم تھوک نگلتے رہتے ہیں جو اس تیزابی کیفیت کو کم کرتا رہتا ہے۔ مگر رات سوتے میں ایسا نہ ہونے کے سبب نیز معدے اور گلے کا ایک سطح پر آ جانے کے سبب سینے کی جلن کے امکانات بہت بڑھ جاتے ہیں بلکہ رات کو ایسا ہونا بیماری کی شدت ظاہر کرتا ہے۔ نیز خوراک کی نالی میں تھوک کے نہ داخل ہونے کے سبب کوئلڈ ڈرنکس والا تیزاب خاص دیر پڑا رہتا ہے جس کے سبب سرطانی تہذیلیاں آنے کے امکانات رہتے ہیں۔

معدے کی تیزابیت کا گہرا تعلق خواب اور گولیاں لینے سے بھی ہے۔ لیکن سونے سے تین گھنٹے قبل لگی کوئی بھی خوراک معدے کو تیزاب بنانے پر مجبور کرتی ہے جس سے جلن جیسے واقعات ہو سکتے ہیں۔ پس احتیاط یہ ہے کہ شام کے بعد کوئلہ ٹرکس اور کھانے سے تین گھنٹے قبل کوئی بھی خوراک نہ لی جائے۔



مترجم: ایس ایم فائق

مریضوں کے لئے خطرناک ہے کیونکہ اس کا حلق کچھ مزید پیچیدگیوں کی طرف اشارہ کرتا ہے جن میں خوراک کی نالی کا تنگ ہونا اس میں تبدیلی آنا بلکہ سرفہرست خطرہ اس نالی میں سرطانی تبدیلیوں کا آجانا ہے جو کہ بعد میں خوراک کی نالی کے کینسر کو جنم دے سکتا ہے۔ وہ کہتے ہیں کوک کی بوتل کی یہ بہت بڑی قیمت ہے کہ جو شاید کوئی ذی شعور چکانا نہ چاہے گا۔ پروفیسر فاس کی ٹیم نے پندرہ ہزار بالغان پر یہ تجربہ کرنے کے بعد 25 فی صد کو اس کا شکار پایا ہے۔ انہوں نے کہا کہ پہلی بار سافٹ ڈرنکس کا حلق سینے کی جلن سے ثابت ہوا ہے۔



جو لوگ دن بھر میں ایک یا ایک سے زائد کولڈ ڈرنکس استعمال کرتے ہیں ان میں 31 فیصد امکانات سینے کی جلن کے

اگر رات سوتے میں معدے کی رطوبتیں گلے کو آجائیں اور چند لمحوں کے لئے سانس بھی بند رہے تو کیا اس معاملے کو چھوٹا سمجھنا چاہیے؟ یقیناً نہیں... کیونکہ ایسا کچھ ہو جانے سے فوری اثرات تو سردست یہی ہیں کہ معدے کی تیزابیت سانس کے رستے پیچھڑوں کی طرف چل پڑے اور اس دوران سانس بند رہنے کے سبب جو تکلیف برداشت کرنا پڑے۔ لیکن اس کے مابعد اثرات بھی ہوتے ہیں۔ اس سے قبل کہ ہم اثرات پر غور کریں۔ ذرا دیکھتے چلیں کہ ایسا ہوتا کیوں ہے...؟

نظام انہضام پر تحقیق کرنے والی امریکن ایسوسی ایشن نے رات کے وقت سینے کی جلن کا تعلق اس سوڈے کے پینے سے ثابت کیا ہے جو کہ ہم لوگ سوئے سے قبل ڈنر کے ساتھ پیتے ہیں۔ یہ تو عام رواج ہو چلا ہے کہ کھانے کے ساتھ کوئلڈ ڈرنکس بھی پئے جاتے ہیں۔ لہذا ان میں موجود تیزاب جس کی پی ایچ دو تا تین جتنی خاصے گاڑھے تیزاب کی سی ہے جو کھانے کے ہضم ہونے کے دوران سوتے میں کھانے کی نالی کے ذریعہ اوپر حلق تک آجاتا ہے۔

یونیورسٹی ایریزونا کے ڈاکٹر رونی فاس نے اس معاملے کو چھوٹا معاملہ نہ سمجھنے کا مشورہ دیا ہے اور کہتے ہیں کہ سینے کی جلن

کھجور کے ایک سو گرام خوردنی حصے میں 15.3 فیصد پانی، 2.5 فیصد پروٹین، 0.4 فیصد چکنائی، 2.1 فیصد معدنی اجزاء، 3.9 فیصد ریشہ اور 75.8 فیصد کاربوہائیڈریٹس پائے جاتے ہیں۔ اس کے معدنی اور ویتامنی اجزاء میں نیکاشیم 120 ملی گرام، فاسفورس 50 ملی گرام، آئرن 7.3 ملی گرام، وٹامن سی 3 ملی گرام اور کچھ مقدار میں وٹامن بی 1 کیسکس ہوتے ہیں۔ نیز یہ 315 حرارہ رکھتی ہے۔

[illegible]

بڑھاپا
شہد بڑھاپے میں حرارت اور توانائی فراہم کرنے کا عمدہ ذریعہ ہے۔ یلغم کو خشک کر کے اعضا تنفس کو صاف کرتا ہے۔ بڑھاپے میں عموماً لوگ نظام تنفس کی بیماریوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں شہد ان سے تحفظ دیتا ہے۔ ایک یاد دہانے کے سچ شہد کو ایک کپ اہلے ہوئے پانی میں ڈال کر اس طرح پینا کہ پانی نیم گرم ہو قوت بخش اور مفرح مشروب ثابت ہوتا ہے۔

0321-430-2528: نیو چو برجی پارک لاہور لون 324/B سٹریٹ کیسٹریٹ ڈائریکٹ سٹریٹ 324/B

مترجم: ایس ایم قاضی

February 2007 7

الہامی

غذائی دہشت گردی

اگر کسی دہشت گرد حملے میں آنا فانا اللہ کے خوبصورت ترین تخلیق کردہ دس بیس انسان زندگی کی بازی ہار بیٹھیں تو انسانیت تملانا اٹھتی ہے لیکن غذاؤں میں کسی ایک ملاوٹ کرنے والے غذائی دہشت گرد کے ہاتھوں سینکڑوں ویسے ہی قیمتی انسان سستی موت کے حوالے کر دیئے جائیں تو ہمارے کانوں پر جوں نہیں رینگتی۔ یہ وہی فرق ہے جو ہر بلا بل اور سلو پوائزن میں ہے۔ شاید ہمیں موت کے یو پار یوں کے اس سودے پر اعتراض ہے جو فوراً اثر دکھا جائے لیکن دھیرے دھیرے جوانی و ادھیڑ عمری کو چاٹ جانے والی دیمک سے صرف نظر کر جانا ہماری مجبوری ہے۔

دستر خوان کی زینت بننے والی غذاؤں میں ہم کیا کیا ملاوٹیں برداشت کرنے کے عادی ہو چکے ہیں کہ اللہ تو بہ۔ دودھ میں کھاد سرف بال صفا پاؤڈر ڈنڈ ٹنک پاؤڈر اور ہائڈروجن پر آکسائیڈ کا اضافہ چھوٹا بڑا جانور ذبح کرنے کے بعد دل کے راستے پانی داخل کر کے گوشت کے وزن میں اضافہ ڈبہ بند غذاؤں میں غیر حقیقی عناصر کا اجتماع خوردنی تیل کے بے شمار برانڈز میں پام آئل کا ملاپ، مہنگے منرل و ایٹر میں نیپلٹی کے عام پانی کی شراکت، آکس کریم میں گوند سرخ مرچ میں ہسی ہوئی اینٹین، کچھ اپ میں مصنوعی سرخ رنگ، تلوں میں باریک شیشہ اور شہد میں گڑ کا شیرہ وغیرہ وہ چند اخباری اطلاعات ہیں جو خواص و عوام کے علم میں ہیں۔

لیکن گھبراہٹیں مت ان سب کو پکڑنے کے لئے سخت قوانین بھی موجود ہیں۔ ہاں صرف عمل درآمد کے وقت ”پبلک پرائیویٹ پارٹنرشپ“ کی طرز پر اگر ملاوٹ نہ ہو جائے تو یقین کریں غذائی دہشت گردوں کو جائے پناہ نہ ملے۔

اسلام آباد

جاتا ہے بلکہ بنیادی حساب میں مشکل محسوس ہونے کے ساتھ ساتھ کمپیوٹر کی سکرین یا لکھے ہوئے صفحہ پر نظریں جمانا بھی محال ہو جاتا ہے۔

● پانچ گلاس پانی روزانہ پینے سے چھاتی کے سرطان کے 79 فیصد مواقع کم ہو جاتے ہیں۔ مثانے کے کینسر کے 50 فیصد اور بڑی آنت کے کینسر کے 45 فیصد خطرات کم ہوتے ہیں۔

کولا مشروبات

کولا مشروبات میں جو چیز ہماری زبان کو ذائقے میں جکڑ لیتی ہے وہ فاسفورک ایسڈ بمعہ چینی کے سیرپ کے ہے۔ یہ ایک

کردیتی ہے۔

● وزن کم کرنے کے شوقین 100 فیصد لوگوں کیلئے آدمی رات کی بھوک سے بچنے کیلئے محض ایک گلاس پانی کافی ہے۔

● پانی پینے میں کوتاہی کرنے والے سارے دن کی تھکن کا شکار رہتے ہیں۔

● کمر اور جوڑوں کے درد کا شکار 80 فیصد مرلیض آٹھ تا دس گلاس پانی پینے سے نمایاں افادہ محسوس کرتے ہیں۔

● محض دو فیصد پانی اگر جسم کی ضرورت سے کم ہو جائے تو نہ صرف فوری یادداشت کم ہو جاتی ہے اور الجھن کا عنصر بڑھ

پانی یا کولا مشروبات.....؟

پینے کا پانی ہماری زندگی کو رواں دواں رکھنے کیلئے جسم کے اندرونی افعال کو چلانے کا ذمہ دار ہے اس نکتہ نظر سے چونیں گھٹنوں میں پانی کی ایک خاص مقدار پینی چائیے۔ آج کل بد قسمتی سے بہت سے شہری افراد جن میں اکثریت بچوں اور نوجوانوں کی لہجے نے پینے کے پانی کی جگہ سربند مشروبات پینے شروع کر دیئے ہیں اور اس عادت میں روز بروز اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔

سربند مشروبات میں سرفہرست سوڈا مشروبات ہیں اور ان میں بھی سرفہرست کولا مشروبات ہیں۔

ایک امریکی ادارے نے حال ہی میں کولا مشروبات اور پانی کا تقابلی جائزہ لیا ہے جو کہ عام آدمی کیلئے بھی بے حد دلچسپ ثابت ہو سکتا ہے۔ اس جائزے کو انٹرنیٹ نے بھی اٹھایا ہے اور بہت سے عالمی اخبارات نے بھی اس کو موضوع بنایا ہے۔ پاکستان کے موقر انگریزی جریدے سے ایک اقتباس حد یہ قارئین ہے۔

”آپ پینے کے پانی یا کولا میں سے کس کو ترجیح دیتے ہیں ہم سب پانی کی اہمیت سے تو آگاہ ہیں لیکن کولا مشروبات پینے سے صحت کو لاحق خطرات سے شاید بے خبر ہیں“۔ چند حقائق آپ کی دلچسپی کیلئے پیش کیے جاتے ہیں:-

پانی

● دنیا کی آبادی کا آدھا حصہ پانی کی شدید کمی اور قلت کا شکار ہے۔

● 37% لوگوں میں پیاس کا عنصر اس قدر کمزور ہوتا ہے کہ وہ اسے غلطی سے بھوک ہی تصور کر لیتے ہیں۔

● پانی کی ہلکی سی کمی بھی ہمارے میٹابولزم کو تین فیصد تک ست

Editor:

Dr. Sultan Mahmood, PhD

Advisors:

Prof. Mahmood Ali Malik, FRCP

Prof. Abdul Majeed Cheema, PhD

Prof. Saghir Ahmad Jafri, PhD

Monthly News Bulletin since 1997

Lahore

Dietcare

Sharing global information on Diet, Food & Nutrition
First ever publication in Pakistan

First Dietcare &
Research Center
FDRC
You are what
you eat

FDRC/2007/04

April 2007

Fasting As Cleansing Therapy

Shari Rudavsky
Globe Newspaper Company USA

You should give up food to help cure psoriasis and digestive woes because fasting would help address body's toxic overload. Fasting may seem difficult but if you can fast for one day, you can fast even for seven. Mostly on the third day you may feel awful. Not to worry. The nausea is a sign of toxins leaving your body. By the end of 10 days the zeal of a convert occurs. Fasting person feels wonderful and strong. For people bracing for the daylong, 12 hours may seem more than long enough to go without food. But a number of adherents have long embraced extended fasts as a way to detoxify their bodies and improve overall health and well-being.

The technique has gotten so popular that some spas will charge people for telling them to give up food. Not surprisingly, mainstream doctors think little of eating next to nothing. Fasting, though touted as a treatment for such afflictions as cancer, obesity, diabetes and heart disease, is particularly dangerous for diabetics and other fragile people. Experts fear that fasting can spark bulimic (overeating) or anorexic (underfeeding) behavior in people who appear to have a predisposition to developing an eating disorder.

Even a very short period of a diet seems to have the power to start a cascade of forces that could click into an eating disorder. Anything that glamorizes food restriction has the power to harm some vulnerable people. Fasting as a way of spring cleaning the body does not mean giving up food

Editorial

All that glitters.....



This is second time when generation of our time changed dietary habits. First when we switched over from milk and milk products to caffeine containing tea and soft drinks and second very recently when we added glittering products of western food chain to our shopping list. Burger culture thrills and that is why our young generation loves home delivery mouth watering hot substances. Mind it such persistent choices may rob off our equilibrium of health. We can get the wealth of our health back with activity and exercise only if we have a pretty good idea of our health status. We may be able to reel off our blood pressure and cholesterol levels and may be even body mass index. But have we had our health balance checked lately? Most probably NOT. A fall in one aspect of health status sets the stage for subsequent fall until that fall doesn't injure much more than our pride.

Climate change may aggravate the threats of infectious diseases, so does with the attitude and behavioral changes. Climatic change in our society has nothing to do with the temperature of the environments; it deals with the temperature of the baker's oven where mushroom growing junk food is oozing out. Easy earned cash is bubbling in our wallets finding its way to our bellies along with chicken-balti or super size burger. This lifestyle will bifurcate the society in obese and underfed future folk, perhaps another social division is underway. Anyhow, if glittering pizza eventually worth a quarter million rupees of heart bypass or *Nihari* calls an escorted ambulance then better to forego tasty junk right at the time when we are young. Otherwise there will be no worth to cry over the spilt milk. It sounds good when pizza vendor offers 'buy one get one free' but what's up if PIC (Punjab Institute of Cardiology) also calls for 'pay one get one bypass free'?. Balance of nature is its beauty, so why not a balance in food and health? Fire of life is food but "hiring a life" sounds kidding particularly when it does not glitter like gold. □□□

Sultan Mahmood

altogether. Practitioners may sip on juice, or take a little honey, agar, sodium, or enzyme powders, in the interest of cleansing their bodies better.

It's gap critical to assess what to understand the underlying imbalances of organ harmony. Ultimately our concept is that illness is an imbalance and the treatment is to correct that imbalance. Most patients taper off food gradually. When the fast ends, they slowly reintroduce solids to maintain the gains made during the fast. Fasting is much easier than eating healthy. Personal testimonials lead many experts to shrug at fasting. While no evidence exists to support its benefit, there's no reason healthy people can't do it, once they consult their health care provider. For all of the science behind why there's no real reason why they feel better, if they do feel better, it's hard not to argue.

MAJOR RISK FACTORS FOR CAD

Following is the list of major risk factors for development of coronary artery (CAD):

- Age (males 45y, female 55y or premature menopause without estrogen replacement therapy).
- Family history of premature CAD (Cardiac Infection or Sudden death before age 55 in father or other first-degree male relative, or before age 65 in mother or other first degree female relatives).
- Current Cigarette Smoking.
- Hypertension (BP 140/90 confirmed by several measurements or taking anti-hypertensive medication).
- Elevated low-density lipoprotein (LDL) cholesterol.
- Low level of high-density of lipoprotein (HDL) cholesterol. *****



Schazoo Zaka (Pvt) Ltd.

Schazoo House, 45-G.T. Road, Lahore-Pakistan.
U.A.N 111-666-600 Fax: (+92-42) 6841003
email: szl@schazoo.com URL: www.schazoo.com

2x7's

ENCID 20
Capsules
(Omeprazole 20 mg)



WILSON'S
Pharmaceuticals
QMS ISO 9001-2000
EMS ISO 14001 Certified

387-388, I-9
Industrial Area

Swazole
(Omeprazole 20 mg)
14 Capsules
Manufactured by:
Convell
Laboratories

Saidu Sharif, Swat, Pakistan

Physical Activity for Everyone

*National Center for Chronic Disease
Prevention and Health Promotion, USA*

Aristotle said that we are what we repeatedly do. Scientific evidence shows that physical activity done at a moderate-intensity level can produce health benefits. If people have been sedentary, they can improve their health and well-being with regular, moderate levels of activity each day.

Those who participate in moderate- to vigorous-intensity activities regularly should be encouraged and supported in their efforts to continue. While activity at a higher intensity or performed longer offers more health benefits, this level of activity may not be a realistic goal for everyone, at least not to start with. Many people, for whom the term "exercise" brings up negative images and emotions, can celebrate the good news by setting a new personal goal-achieving and enjoying the benefits of a regularly active lifestyle that includes a variety of moderate- and / or vigorous-intensity activities.

Adults should strive to meet either of the following physical activity recommendations.

- Adults should engage in moderate-intensity physical activities for at least 30 minutes on 5 or more days of the week.

- OR Adults should engage in

vigorous-intensity physical activity for three or more days per week for 20 or more minutes per occasion.

More good news is that it's never too late to start an active lifestyle. No matter how old you are, how unfit you feel, or how long you've been inactive, research shows that starting a more active lifestyle now through regular, moderate-intensity activity can make you healthier and improve your quality of life.



Hard Facts

about Soft Drinks

John McGran: eDiets Editor-in-Chief USA

Twenty years ago teens drank milk twice as much as soda pop. Now they drink twice as much soda pop as milk. Many experts will tell you the worldwide rise in obesity matches up nicely to our insatiable thirst for more and more sugared soft drinks.

How bad is soda? Not only does it bloat your waistline, but it also shrinks your wallet. Your body doesn't like soda. Soda pushes nutritious foods to the side. Diet soda may not have sugar, but it has the same affect on your pocketbook and your diet balance.

Newer studies report that per capita soft drink consumption among children has increased by nearly 500 percent over the past 50 years. Nearly half of all children age 19 and under consume carbonated soft drinks daily. After age 10, soda is the most commonly consumed beverage among kids.

Health experts cite soda as responsible for the lowering of nutrition in our diet in two ways. First, soda, sweetened teas and "sport drinks" displace nutrients from milk and juice. Second, even though sweetened drinks contain a lot of calories, they do nothing to curb our appetite for food, and therefore we get a double dose of

Chief Editor

Dr. Sultan Mahmood

PhD Nutrition, Poland
Post Doctorate (Denmark / USA)
Ex-Consultant:

FAO, UNDP, ADB, WB, GTZ

Chief Nutritionist:

FIRST DIETCARE & RESEARCH CENTER

324-B, New Chouburji Park,
Lahore 54500 Pakistan.

Ph: 042 615 9562 Cell: 0321 430 2528

dietcare@gmail.com <www.feedwell.org>

© Copyrights 2007. All Rights Reserved.

Advisory Board

Prof. Mahmood Ali Malik MBBS, FRCP

Ex-Principal KEMC/AIMC Lahore
Consulting Diabetologist/Nutritionist

44-Lakshmi Mension The Mall Lahore

Prof. Saghir Ahmad Jafri PhD Nutrition, USA

Dean Faculty of Sciences

University of Lahore, Lahore

Prof. Abdul Majeed Cheema PhD Endocrin, UK

Professor of Bio-Informatics

Balochistan University of Information

Technology & Management Sciences Quetta

Legal Advisor

Ms. Rukhsana Kanwal BA, LLB

Advocate Lahore High Court Lahore

Subscription Services

Cost for one year subscription is Rs.1000/- for professionals attached with the chain of healthcare system, Educationist/member of professional societies/pharma industry/NGO and Rs. 500/- for patients and general public.

Disclaimer

The contents of monthly **dietcare** are not intended to provide medical advice which should be obtained from qualified healthcare professionals.

The information contained in the **Dietcare** is pooled from reliable global resources of Food, Diet & Nutrition. It is not necessarily the personal or institutional opinion of the NGO **Feed Well People**.

The Forum for Environment, Economic Development and welfare of People (**Feed Well People**) is non profit social advocacy NGO and monthly **Dietcare** is its official organ. **Feed Well People** mounts continuing education programs in health, environment, education, economics. It presses for changes in government and corporate policies.

Announcement

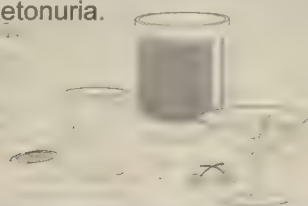
The monthly 'Dietcare' will be available on-line very soon at the official website of 'Feed Well People' and can be accessed at www.feedwell.org

calories each day, and that contributes greatly to the obesity plague.

One 12-ounce can contains about 9 teaspoons of added sugar. That's about a quarter cup. It's also about 150 empty calories. If a person drinks almost two of these each day, so he or she is getting nearly a half-cup of sugar from soft drinks. Imagine spooning 18 teaspoons of sugar from the sugar bowl into a big glass of club soda, then adding a couple of drops of food coloring.

Diet sodas may be better in terms of calories and added sugar, however, the problem of nutrition remains. If you're substituting diet soda for milk or 100% fruit juice in a balanced diet, then your diet will be deficient in the important nutrients these foods provide. Most hard hits are calcium, vitamins C and D.

If you're worried about the health effects of artificial sweeteners in soda, the FDA has given its stamp of approval to the following: acesulfame potassium, aspartame and saccharin, as well as sucralose. Some consumers are wary of these sweeteners, but there is no known health risks associated with moderate consumption. There is one exception for aspartame: people with the rare genetic condition called phenyl-ketouria. ⇐⇐



Adding & Burning of Extra Calories

Reviewed by S.M.Faiq

You can easily munch 600 calories by 'grazing' pizza / shawarma or super size burger without realizing. Similarly, overeating adds 400 to 500 calories each time which is hard to burn the same day.

Burning the same amount of calories is a hard task. Look at the tasks, each of them will burn 600 extra calories:

- One hour playing basketball
- One hour aerobic exercising
- One hour moderate bicycling
- Two hours bowling
- 1.5 hours batting
- One hour punch bag boxing
- One hour push-ups
- One hour moderate rowing
- One hour carrying 6 bricks
- Two hours busy childcare
- Two hours house cleaning
- Three hours cooking foods
- 1.5 hours dancing (twisting)
- Two hours plumbing
- One hour farming
- Two hours milking by hand
- 1.5 hours shoveling grains
- Two hours fishing by standing
- 0.75 hour playing football match
- Two hours playing Frisbee

- 1.5 hours gardening
- 1.75 hours playing golf
- 1.5 hours health club exercise
- 0.75 hour playing field hockey
- 1.75 hours horse back riding
- One hour jogging
- 1.5 hours marching band
- 1.25 hours moving furniture
- 0.75 hour moving boxes upstairs
- 1.5 hours mowing lawn
- 3.5 hours playing music
- 1.5 hours painting
- One hour polo match
- One hour slow rope jumping
- One hour running at 12 min/km
- 0.5 hour running upstairs
- 0.5 hour playing squash
- Two hours packing boxes
- 1.25 hours leisure swimming
- 1.5 hours playing table tennis
- One hour playing tennis
- 1.5 hours playing with children
- Three hours slow walking
- One hour walking uphill (5km/h)
- 1.5 hours brisk walk

Do you compensate your daily overeating to keep yourself fit and happy or just add lumps of fat on your body. ***

Letters to Editor

- Q: I am hypertensive. Please guide me with any food therapy or dietary restrictions. (Aurangzeb, Abbotabad)
- A: Please receive December 2006's complementary copy of monthly 'Dietcare' where desired

guidelines are given.

- I am agree to study your book 'Essentials of Human nutrients'. I tried but your publisher could not Respond. Please send me a VP copy. (Ghulam Qasim Layyah)
- A: Based on your literary interest, a Complementary copy of the

book is being sent to you.

- Q: What are the deficiency symptoms of Vit.B12? (Asadullah Ghalib, Faisalabad)
- A: It may develop lack of immunity, anemia, depression and other neurological problems.

→→→→→

Recognition

Editor 'Dietcare' and Chairperson NGO Feed Well People, Dr. Sultan Mahmood has been selected as Secretary of Pakistan Nutrition Society (PNS) which is Adhering Body (AB) to International Union of Nutritional Sciences (IUNS) since 1987. Prof. Dr. Mahmood Ali Malik is PNS President. IUNS with secretariate at UCLA, USA is an International organization established since 1948 and active in 82 countries of the world while holding international congresses since 1952 (17 till 2005). IUNS has a special consultative status with FAO, WHO, UNICEF, CIOMS, UNESCO, ICSU and IUFS.

Announcement

Pakistan Nutrition Society (PNS) invites you to participate in a seminar on **OBESITY** which is going to be held in the First week of May 2007. Details are given as below: **DATE:** To be announced **TIME:** 10 am sharp
VENUE: Auditorium, University of Lahore, Raiwind Rd. Lahore.
SPEAKERS & SPEECHES • Prof. Dr. Mahmood Ali Malik (Medical aspects of obesity) • Prof. Dr. Saghir Ahmad Jafri (Cholesterol & feeding habits) • Prof. Dr. Faqir Mohammad Anjum (Fats & oils in our diets)
CONTACT PERSON: Editor "DietCare" 0321 430 2528

What You Need to Know about Nutrition

Susan Burke: eDiets.com Chief Nutritionist USA

Since 1973, March has been labeled National Nutrition Month by the American Dietetic Association. This year's theme was "Get a Taste for Nutrition".

Achieving a healthy weight is possible by balancing calories with exercise. Good nutrition means making healthy choices. Most of the people get enough activity and then eat too many calories.

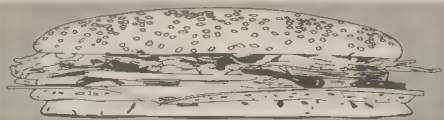
How to make a difference make healthy changes:

Choose a variety of foods. Try different fruits and vegetables; you'll get a wide variety of nutrients. Vibrant colors usually mean more nutrition. Eating a variety of foods keeps your menu interesting. Don't worry about preparing everything from scratch; frozen veggies are generally as nutritious as fresh.

Think of food as fuel. Don't overfill yourself and don't put a lot of sugar in your gas tank. The new FDA guidelines say we can eat "discretionary calories" by making up for it with more exercise and by eating frugally the next day.

Shake the salt habit. The new dietary

guidelines recommend less than 2,300 milligrams daily, but typically well-off eat more than 5,000. This can contribute to high blood pressure. To battle the problem, eat fruits, vegetables, low-fat dairy products and other foods high in potassium.



All fats are not created equal. Some are actually very healthy. Examples include the fats in nuts and seeds, especially flaxseed and walnuts. Deep-water fatty fish like salmon, sardines and tuna contain the omega-3 fatty acids that promote immunity and heart health. Steer clear of foods high in saturated fat (whole milk dairy products) and trans-fat (deep-fried fast foods and commercially baked crackers, cakes, and cookies).

Choose whole grains for their health benefits. Starchy vegetables are good choices too, because they are high in fiber and nutrition.

Portion size counts -- even for foods labeled healthy. Eat too much and the excess calories can be stored as fat.



SUPER SNACKS

Carolina Diaz-Bordan www.ediet.com

You are sitting at your desk or in front of TV when a feeling of hunger attacks out of nowhere. "Feed me now" crying hits us. This is the time when we need snacks. Snacking is an important part of healthy diet, if it is done right. So skip the urge which divert your way through the pantry or fridge. Instead, take a deep breath and get your fill out of following great snacks:

- A toast with peanut butter or mayonnaise / honey etc.
- Yogurt with fruit.
- A toast with cup of milk/tea/coffee.
- Seasonal fruit with a glass of skim milk.
- Half plate salad with low-fat cream/olive oil.
- Unsaturated boiled peanuts with low-fat cream.
- Two wheat biscuits with sugar less tea/coffee.
- One plate veggie soup.
- Boiled or roasted maize.
- Raw veggies like Carrots, reddish, tomatoes etc. ▶▶▶

Indoor Smoke Pollution Hilary Benn, International Development (Secretary, UN-led Global Action Plan)

Every day over 4000 men, women and children in the world's poorest countries die as a result of lethal levels of smoke from indoor cooking fires. Poverty condemns half of the world's population to use wood, dung, charcoal and coal for cooking and heating their homes. The smoke produced from cooking fires causes the deaths of 1.5 million people every year; a life lost every 20 seconds, and a greater killer than malaria. Women and children are particularly vulnerable, as they spend between 3 and 7 hours by the fire, inhaling smoke over 100 times above the accepted safety levels. Illnesses caused by smoke include chronic bronchitis, acute lower respiratory infections, and lung cancer. There is also increasing evidence linking to asthma, TB and low birth weight. The international community has acted to combat other major threats to health in poor countries such as unsafe water and unsafe sex. Yet smoke, the killer in the kitchen, has been largely ignored. Practical Action is calling for the British Government to do more to address this neglected killer by showing leadership in the international community.

ایڈیٹر کے نام

- س خون میں مری کولیسٹرول یعنی LDL کا درجہ کیا ہونا چاہیے۔ (ڈاکٹر شاہ بخاری، قصور)
- ع ایسے مریض جو کورنری آرٹری (CAD) یا اس سے ملتی جلتی دل کی بیماریوں میں مبتلا ہوں یا ان کو ڈیابیطس ہو تو ان کو جارحانہ رویہ اختیار کرتے ہوئے اپنے خون میں LDL کولیسٹرول کا درجہ 100 ملی گرام فی ڈیسی لٹر سے بڑھنے نہیں دینا چاہیے۔
- س اگر مریض بیک وقت شوگر، ہائی بلڈ پریشر اور اسی نوع کی دیگر بیماریوں کا شکار ہو تو اس صورت میں اس کا بلڈ پریشر کتنا رہنا چاہیے۔ (رضا مشہدی، کوٹ ادو)
- ع ایسے لوگوں میں صرف 130/80 یا اس سے کم ہونا چاہیے۔ یہ درجہ ان لوگوں کے لئے بھی مفید ہے جو گردوں کے امراض کا شکار بھی ہوں۔

- ۱۔ اس وقت کچھ نہ کھایا پیا جائے جب تک ہم جذباتی اور ذہنی طور پر پریشان اور منتشر زدہ ہوں۔
- ۲۔ بغیر ہوک کے کچھ نہ کھائیں چاہے کھانے کا وقت آ بھی چکا ہو۔
- ۳۔ اگر مزہ خشک ہو تو کچھ نہ کھایا جائے۔
- ۴۔ غذا کو خوب چبا کر کھائیں تاکہ لعاب دہن اچھی طرح حل ہو جائے۔
- ۵۔ صرف قدرتی غذائیں استعمال کی جائے اور فاسٹ فوڈز سے حتیٰ الوسع بچا جائے۔
- ۶۔ جہاں تک ممکن ہو کھانے کے دوران پانی نہ پیا جائے۔

چند غذائی تجاویز

- چند کارآمد غذائی تجاویز درج ذیل ہیں:-
- ۱۔ ہر کھانے کی مقدار کم رکھی جائے وقفے بھی چھوٹے کر لیں۔
- ۲۔ اگر کسی کو کسی خاص غذا سے الرجی یا پرہیز ہے تو ان کو استعمال نہ کریں۔
- ۳۔ معدے کو تحریک دینے والی غذاؤں سے بچا جائے مثلاً کیفین، شراب، کالی مرچ، لہسن، لونگ اور سرخ مرچ۔
- ۴۔ سیر شدہ چکنائیوں کو کم استعمال کیا جائے مثلاً گھی، بھن، ملائی اور ان سے بنی مرغن غذائیں مثلاً نہاری، سری پائے، سموے، پکوڑے، پوری حلوہ وغیرہ۔
- ۵۔ نرم اور ملائم غذائیں استعمال کی جائیں حالانکہ ان میں لوہے اور وٹامن سی کی کمی ہوتی ہے مگر السر میں افاتے کا باعث بنتی ہیں۔
- ۶۔ دودھ گوکہ السر میں مفید ہے لیکن بار بار پینا زیادہ پی جانا درست نہیں کیونکہ اس کی پروٹین پہلے تو Buffer کا کام کرتی ہے مگر بعد ازاں تیز ابیت بڑھاتی ہے۔
- ۷۔ ترش مشروبات سے بچا جائے مثلاً مالے، کیو، سنگترے اور چکودرے کے جوس وغیرہ۔
- ۸۔ ریشہ دار غذائیں زیادہ استعمال کریں، خصوصاً گندم کا چوکر، اسپغول اور ستو وغیرہ کیونکہ تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ یہ آنتوں کے السر میں مفید پائی گئی ہیں۔
- ۹۔ نہار منہ چائے، کافی ہرگز استعمال نہ کی جائے۔

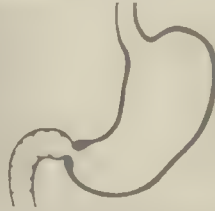
السر کا غذائی علاج

ڈاکٹر سلطانت محمود

ہے کہ السر کو درست کرنے میں غذائیں سب سے زیادہ طاقتور ایجنٹ کا کردار ادا کرتی ہیں۔

مقاصد

غذاؤں کے ذریعے السر کا علاج شروع کرنے سے قبل ہمارے ذہن میں چند مقاصد ہوتے ہیں تاکہ جلد از جلد ان کو حاصل کر کے مریض کے درد کی شدت میں کمی لائی جاسکے۔ مثلاً معدے کے تیزاب اور پپسین وغیرہ کو کم از کم پتلا کر دیا جائے کہ غذائیں بھی



ہضم ہوتی رہیں اور اضافی تیزاب زخم پر حملہ آور بھی نہ ہو سکے۔ علاوہ ازیں چند مزید مقاصد بھی درج ذیل ہیں:-

- ۱۔ پیٹ بھر کر کھانے کی عادت چھڑائی جاسکے۔
- ۲۔ کچھ عادات بد کا محاسبہ کیا جاسکے مثلاً کھانے پر ٹوٹ پڑنا۔
- ۳۔ کیفین، سگریٹ اور شراب سے پرہیز کرائی جاسکے جن سے لیے سے خارج ہونے والے بائی کاربونیٹ کم پڑ جاتے ہیں جو کہ در حقیقت معدے میں بفر (Buffer) کا کام کرتے ہیں یعنی زخم پر تیزاب کو حملہ نہیں کرنے دیتے۔

چھ سنہری اصول

مندرجہ ذیل چھ اصولوں کا ذکر اس لئے پہلے کیا جا رہا ہے کہ یہ بذات خود غذاؤں سے بھی زیادہ اہم ہیں:-

دنیا بھر کے لاکھوں لوگوں کی بیماریوں کا جائزہ لینے کے بعد یہ حقیقت واضح ہوئی ہے کہ معدے اور آنتوں کی بیماریوں میں سب سے بڑا دخل غذاؤں اور خوراک کا ہی ہوتا ہے۔ کئی ایک غذائیں معدے میں فتور کا باعث بنتی ہیں اور ان کو ہضم کرنے میں تمام نظام انہضام کو زیادہ کام کرنا پڑتا ہے اور جسم کو زیادہ توانائی استعمال کرنا پڑتی ہے۔ مثلاً کچی غذائیں، بھنی ہوئی غذائیں۔ تازہ اور ترش پھل سے چٹنیاں، مصلے، جام، چاشنیاں اور چٹنی، چائے، کافی اور دیگر تمام سر بند سوڈے مثلاً پیپسی، کوکا کولا وغیرہ۔ پس ایسی غذاؤں سے احتیاط لازم ہے۔ آج کے موضوع کے طور پر معدے اور آنتوں کی تمام بیماریوں پر بحث کرنے کی بجائے صرف السر کا انتخاب کیا ہے۔ السر دراصل ہمارے نظام انہضام کا وہ حصہ ہے جس پر معدے کے تیزاب اور پپسین (Pepsin) کی بے جا یورش سے اعصابی حصہ تنگ ہو جائے اور پھر اس تیزاب وغیرہ کی وجہ سے جلن اور درد محسوس کرے۔

دیکھا گیا ہے کہ 15 فیصد السر معدے کے اور 85 فیصد آنتوں کے ہوتے ہیں جن میں معدے کے السر کو معدے کے کینسر میں بھی بدلنے دیکھا گیا ہے۔ آنتوں کے السر عموماً شروع کے 25 تا 30 سینٹی میٹر میں پائے جاتے ہیں۔ مغرب کی تحقیق کے مطابق غذاؤں سے السر کا علاج ایک لمبا عمل ہے کہ جس میں مخصوص غذاؤں کا انتخاب اور ان پر عمل درآمد فی افاتے کے ساتھ ساتھ حالات بہتر تو کر سکتا ہے لیکن مکمل طور پر صرف غذا پر انحصار کرنے کے ساتھ چند ادویات کا استعمال بھی کیا جائے۔ بہر حال اس امر پر سب کا اتفاق

اعزاز

مغرب کی غذائی تحقیقات کے بیشتر نتائج آہستہ آہستہ اسلامی تعلیمات کی سائنسی تصویر بننے چاہ رہے ہیں۔ جس کے لئے بسا اوقات قرآنی آیات یا احادیث کے حوالے دینے چاہئے ہیں۔ احرام کا قاضی یہ ہے کہ مبارک ہتھیلیں کے نام اور عربی آیات ایلین یمن میں نہ چھانی جائیں تاکہ ذرا کی ترسیل کے دوران یہ حرمی کے مکہ مقدسہ سے بچا جاسکے۔ وگرنہ زمیں لعین واقع ہو کر قرآن ہی جہانوں کے علوم کا سرچشمہ ہے اور جدید سائنسی تحقیقات قدرت کے سر بہتہ راز ہی اٹھاکر کر رہی ہیں اسے تمیں کچھ نا غلط نہیں کر رہیں۔ (ادارہ)

ایف ڈی آر سی ہے اپنا اخلاقی و پیشہ ورانہ فیئر بھجھتا ہے کہ ان تمام حضرات اور اداروں کی کاوش کا مشکور و متون ہو۔ جن کے انفرادی و اجتماعی مشوروں اور نگارشات کے بغیر شاید اس پلٹن کا اجرا ممکن نہ ہو پاتا۔ اس حلقہ یداران میں پروفیسر سیف اللہ خالد محمد احمد سیلی اور مشرق علی زیدی کے علاوہ دو تمام مصنفین شامل ہیں کہ جن کے مضامین شکر ہے کہ ساتھ شامل اشاعت کے جاتے ہیں۔

ایڈیٹر ڈائمنٹ کیئر ڈاکٹر سلطان محمود کوغڈانی شیخہ میں خدمات کے اعتراف میں پاکستان نیفریشن سوسائٹی (PNS) کا کیئرڈی ٹیج کر لیا گیا ہے۔ اس سوسائٹی کے صدر ڈاکٹر محمود علی ملک ہیں۔ اور یہ پاکستان کی قائم شدہ واحد سوسائٹی ہے جو انٹرنیشنل یونین آف نیفریشن سائنسز (IUNS) میں دنیا کے 82 ممالک کے شامہ بٹانہ کیئرڈی ہے۔ IUNS ایک مشاورتی فورم کے طور پر سات بین الاقوامی اداروں کے ساتھ فلک ہے جن میں عالمی ادارہ خوراک و زراعت اور عالمی ادارہ صحت وغیرہ شامل ہیں۔

کوارگندیل
Aloe Vera

(الشکر یہ ریڈرز ڈائجسٹ.. نومبر 2005)

اس پودے کو جلدی امراض کے علاج کے طور پر پچھلے دو ہزار سال سے کاشت کیا جا رہا ہے۔ اس کے بارے میں امریکن اکیڈمی آف جنرل ڈیمنسٹری نے ایک مطالعے میں کہا ہے کہ اس کو منہ کے امراض کے لئے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ جیسے کہ منہ اور حلق کے السر، چھالے، ہرپیز وائرس، جلد اور میوکس ممبرین جھلی کی سوزش مگر سب سے بڑھ کر مسوڈھوں کی سوجن کے لئے یہ اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔ کوارجنڈل کوگھروں کے اندر گلوں میں بھی اگایا جاسکتا ہے۔ اس کو کھڑکی کے قریب رکھ دیں اور جب گیلے کی مٹی خشک ہونے لگے تو پانی دیں۔ زیادہ پانی بالکل نہ دیں۔

اس کے ایک پتے کو توڑ کر اس کے اندر سے جیلی نما گودا نکال کر براہ راست زخموں وغیرہ پر لگایا جاسکتا ہے۔ صرف ایک احتیاط رکھیں کہ گودا بے رنگ ہونا چاہیئے۔ اگر اس میں سے پہلے رنگ کا کیلا جوس نکلے تو اس کو پیا جاسکتا ہے جو کہ قبض کشا ہے۔

ماہرین نے بالغ پودے کی عمر دو سال مقرر کی ہے۔

گر میوں کی آمد ہے لہذا ہمیں سلا دیں ہری مرچ کا استعمال کرنا چاہیے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ اگر جسم میں ہری مرچ کے بیج موجود ہوں یعنی یہ کہ اگر انہیں استعمال کیا جاتا رہے تو وہ ٹوٹ گئے، ہیضہ اور بد ہضمی جیسی بیماریوں سے محفوظ رہے گا جو کہ موسم گرما کا خاصہ ہیں۔

مٹا کر ڈی اور ہڈیوں کی ٹوٹ پھوٹ

از ہیلتھ ڈے نیوز، انسٹی ٹیوٹ آف ہیلتھ امریکہ

مترجم: ایس ایم فائق

کی ہے۔ لیکن پندرہ سو تک روزانہ بغیر کسی خطرہ کے لی جاسکتی ہے۔ یہ تحقیق ان ممالک کے لئے ہے جہاں سورج کم چمکتا ہے۔ پاکستان جہاں خوش قسمتی سے سورج کی روشنی خاصے لمبے دوراے تک میسر رہتی ہے۔ یہاں وٹامن ڈی کے لئے اضافی غذائیں لینے کی ضرورت کم ہی پڑتی ہے۔ لیکن پیشیم کی ضرورت پھر بھی موجود رہتی ہے۔ یاد رہے کہ سورج کی روشنی سے انسانی جسم میں وٹامن ڈی پیدا ہوتا ہے۔

⌂ ⌂ ⌂

کریلا

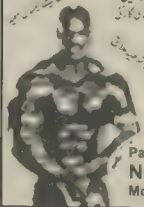
کر دیا موسم گرما کی عام سبزی ہے، کریلی کی کڑواہٹ بعض افراد کو ناگوار کر دیتی ہے تاہم اس میں متعدد فوائد پوشیدہ ہیں۔ کریلا خون کو صاف کرتا ہے اور خون میں موجود فاسد مادوں کو ختم کرتا ہے۔ جسم کو قوت بخشتا ہے۔ بھوک لگاتا ہے۔ تلی، جگر کی بیماریوں اور بخار میں مبتلا افراد کے لئے بہت فائدہ مند ہے۔ ذیابیطس کے مریضوں کے لئے اس کا استعمال بہت فائدہ مند ہے۔

Q Q Q

دنیا کے موثر اداروں کی حالیہ تحقیقات اس بات پر متفق ہیں کہ بڑھاپے میں ہڈیوں کی ٹوٹ پھوٹ کا تعلق جسم میں وٹامن ڈی اور کیلشیم کی کمی سے ہے۔ فرانس، برطانیہ اور امریکہ کے ثقہ طبی اداروں میں کی گئی تحقیق میں سے دو کے نتائج آپس میں متضاد ہیں دونوں کے طریقہ تحقیق میں جامع سائنسی طور پر کچھ اعتراضات ہوں مگر ان کے تقابلی جائزے کے بعد یہ نتیجہ نکلا ہے کہ وٹامن ڈی اور کیلشیم ہی ہڈیوں کی ٹوٹ پھوٹ اور بھر بھرے پن کے ذمہ دار ہیں۔

تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ اگر کوئی بوڑھا شخص خوش قسمتی سے ابھی تک پھیلا نہیں ہے اور اپنی ہڈیاں بچانے میں کامیاب ہے تو ابھی وقت ہے کہ وہ روزانہ سات سو تا آٹھ سوانٹرنیشل یونٹ وٹامن ڈی لے۔ مگر اس کے ساتھ ہی ساتھ سات سو ملی گرام کیلشیم کا استعمال بھی کرے۔ لیکن اگر کوئی ہڈیوں پر چوٹ کھا چکا ہے تو معالج سے مشورہ کر کے اس مقدار کو دو گنا کر لے۔ امریکا کی نیشنل سائنس فاؤنڈیشن نے وٹامن ڈی کی زیادہ سے زیادہ محفوظ مقدار دو ہزار انٹرنیشنل یونٹ مقرر

MEGA Gaining Fuel



Packed & Marketed by:
Nutri Max Pharma
Mob: 0300-9443558, 0321-8405508

انٹرنیٹ ویب سائٹ
www.3632064.com

فکر صحت

پاکستان کا ایک معیاری پڑھا لکھا شخص تین ماہ کے
129,600 منٹ میں سے محض 30 منٹ اپنے معالج کے ساتھ
گزارتا ہے۔ 30 منٹ غذاؤں کے بارے میں جانکاری کرتا ہے
اور 30 منٹ غذائی مشوروں پر عمل کرتا ہے اور باقی کے
129,510 منٹ وہ اپنی مرضی سے گزارنے کی کوشش کرتا ہے جس
میں پچھلے 90 منٹ کی جدوجہد بھی رائج نہیں چلی جاتی ہے۔

۵۵

کسی بیماری کا قاتل سے شفا یابی کا آغاز حقیقت میں جسم کا اندرونی کشافوں اور آلودگیوں سے نجات حاصل کر لینے کے کا نام ہے۔ ہر بیماری کا صرف ایک انداز ہوتا ہے۔ یعنی اس لاحق ہونے کا جو سبب ہو اس کے برعکس عمل کیا جائے۔ جسم کو وقت کی خوراک سے محروم کر دیا جائے تو اس سے اعضائے حج یعنی آنکھوں، گردوں، جلد اور پھیپھڑوں کو جمع شدہ قاتلوں کا نکالنا بہت مشکل ہے۔ لہذا روک ٹوک موقع مل جاتا ہے۔

شماره 324/B نیچر پری پریک پاکستان: 0321-430-2528

(بشکریہ ریڈرز ڈائجسٹ)

❧ ❧ ❧

7

ان کے بارے

پانی پانی کر گئی

واسا والوں نے تسلیم کیا ہے کہ لاہور میں پینے والے پانی کے پائپ پرانے ہونے کی وجہ سے زنگ آلود ہو چکے ہیں جن کو حکومت پنجاب کے خصوصی احکامات کے تحت کثیر لاگت سے بتدریج تبدیل کیا جا رہا ہے۔ اس اعلان میں ایک اچھی اور ایک بری خبر ہے جس کو ہم نے ملاوٹ کے مروجہ اصول کے تحت آپس میں شیر و شکر کر دیا ہے تاکہ صارفین محض روشن پہلو پر ہی نظر رکھیں۔ یہ ہم نے ویسے ہی کیا ہے جیسے مریض کے ہوش آنے پر ڈاکٹر کمرے میں داخل ہوا اور سپاٹ لچے میں کینے لگا کہ آپ کے لئے میرے پاس ایک اچھی اور ایک بری خبر ہے۔ بتائیے پہلے کون سی سناؤں۔ مریض نے فقہت کے عالم میں کہا کہ چلیں پہلے بری سناؤں۔ ڈاکٹر بولا.....! آپ کے گردوں کے ٹیسٹ کرنے کی خاطر ہمیں دونوں نکالنے پڑے جو کہ آپ کے تکیے کے نیچے احتیاط سے رکھے ہیں۔ مریض یہ سن کر رونے لگا تو ڈاکٹر نے تسلی دیتے ہوئے کہا لیکن اچھی خبر یہ ہے کہ دونوں انتہائی صحت مند نکلے۔ مبارک ہو..... ہمارے جن دوستوں کی عمر ساٹھ برس ہے ان کے لئے اچھی خبر ہے کہ وہ آئندہ تمام زندگی پینے کا صاف اور صحت مند پانی پی کر نہال رہیں گے لیکن بری خبر یہ ہے کہ پچھلے تیس برس سے وہ جو بول و براز سے آلودہ پانی پی رہے تھے اس کی وجہ سے 65 فی صد بیماریوں میں سے کسی ایک کی وجہ سے شاید جلد مر جائیں۔ بہر حال خواتین و حضرات.....! زندگی دھوپ چھاؤں کا میلہ اور خوشی غمی کا جھمیلہ ہے۔ بس کا تب تقدیر پر راضی برضا لوگ ہی سکون سے جیتے اور مرتے ہیں۔

ہمیں تو ”بائلڈ واٹر“ پیک کرنے والے سرمایہ داروں سے شکایت بھی ہے اور ہم ان کے مشکور بھی ہیں۔ شکایت اس بات پر کہ واسا کے زنگ آلود پائپوں کا مردہ کھڑا کر کے انہوں نے خواہ مخواہ خواب خرگوش کے مزے لینے والی قوم کو خوفزدہ کر دیا تھا مگر مشکور اس بات پر کہ ان میں سے 89 فی صد نے وہی گدلا پانی بوتلوں میں بند کر کے اب جو سیف ڈرنکنگ واٹر کی مہر جت کر دی ہے اس نے کھرچے گئے زخموں پر پچھا ہے کام کیا ہے اور ہمارے جیسے بے شمار لکھے پڑھے اب اطمینان اور تمکنت سے میٹنگ میں جاتے ہوئے ہاتھ میں بریف کیس کے ساتھ بائلڈ واٹر بھی رکھتے ہیں۔ تاکہ پبلک کو احساس ہو کہ ہمیں اپنی صحت عزیز ہے۔

اسلام آباد

دہی سے وزن گھٹائیں...

ڈاکٹر سلطان محمود

شہروں کی تیز زندگی کے باسی دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء سے آہستہ آہستہ دور ہوتے جا رہے ہیں بلکہ ہم نے بڑے شہروں کے عوام کو تو خاص طور پر دودھ دہی پنیر اور لسی وغیرہ سے دور محسوس کیا ہے۔ اس غذائی تعصب کے وہاں کی موجودہ نسل پر کیا اثرات مرتب ہو چکے ہیں اس کا تو ذرا سی نظر غائر سے ہی مشاہدہ کیا جاسکتا ہے۔

ہمارے عوام تیز تر مشینی زندگی کا بہانہ بنا کر دودھ اور دودھ بننے والی غذاؤں سے دوری اور مصنوعی دودھ خشک دودھ کولا مشروبات اور چائے کافی سے قربت اختیار کرتے جا رہے ہیں۔ اس صورت حال کا صرف اور صرف ایک ہی افسوس ناک پہلو ہے اور وہ یہ کہ ہم تیزی سے اپنے جسمانی ڈھانچے کو کمزور سے کمزور تر کر رہے ہیں اور ہڈیوں کے بھر بھرے پن پٹھوں کی کمزوری، موٹاپے، ذیابیطس، جنسی کج روی، قد کا ٹھکنا پن، اعصابی تناؤ، چڑچڑاہٹ، ڈپریشن، مرگی، ذہنی معذوری وغیرہ کا شکار ہو رہے ہیں۔

ترقی یافتہ ممالک کی بے شمار سائنسی تحقیقات دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء کی طرف دوبارہ عوام کو راغب کر رہی ہیں۔ ان میں سے ہم صرف دو کی طرف اشارہ اور ایک پر روشنی ڈالیں گے۔

جاپان کے غذائی ماہرین نے لگ بھگ پچاس سالہ تحقیقات کے بعد ثابت کر دیا ہے کہ کیفین پر مشتمل غذائیں ہمارے جسم میں جانے والی کیشیم (جس کا سب سے بڑا ذریعہ ڈیری مصنوعات ہیں) کو نہ صرف جسم کا حصہ بننے سے روکتی ہیں بلکہ ہڈیوں کے اندر رہی سہی کیشیم کو آہستہ آہستہ خارج کرتی رہتی ہیں۔ جس کے نتیجے میں مندرجہ بالا بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔ یہ تو ہمیں خوب معلوم ہے کہ کیفین کس کس غذا میں پائی جاتی ہے۔ چائے، کافی، کولا مشروبات، چاکلیٹ، کوکاکو اور اوولٹین کے علاوہ باقی تمام سوڈے کیفین سے بھرپور ہیں۔

یہ متفق ہیں کہ ڈیری مصنوعات میں شامل لازمی جزو کیشیم یقیناً موٹے یا زائد الوزن افراد خصوصاً بڑھوتری والے موٹے بچوں کے وزن کنٹرول میں رکھنے کا ضامن ہے۔

جب عام حالات میں وزن کم کرنے والی غذائیں یادوائیں لی جاتی ہیں تو جہاں جسم کی فالٹو چربی گھل کر خارج ہوتی ہے وہیں پر ہڈیاں بھی کمزور پڑتی ہیں۔ لہذا ایسے حالات میں اگر کیشیم خصوصاً دہی سے حاصل شدہ کیشیم کا استعمال کیا جائے تو وزن کم ہونے کے ساتھ ہڈیوں کو کمزوری سے بچایا جاسکتا ہے۔ پس غذا کے ماہرین اور عام فزیشن بڑے اعتماد سے موٹے اور زائد الوزن افراد کو دہی کا استعمال تجویز کر سکتے ہیں اور یقیناً وزن کم کرنے کے علاوہ بھی صحت کی بحالی میں دہی کے دیگر بے شمار کردار ہیں۔

یہ تو بات ہو رہی تھی دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء کے کم یا زیادہ لینے کے ساتھ ساتھ کیفین کے استعمال سے ہونے والے نقصانات کی شدت کی۔ اب دوسری طرف کیشیم خصوصاً دہی کے استعمال پر درجن بھر سے زائد تجربات جو امریکہ، آسٹریلیا اور یورپ کے چند ممالک کے علاوہ ایران میں بھی کئے گئے کا نچوڑ یہ کہتا ہے کہ ڈیری مصنوعات کا روزمرہ خوراک میں استعمال بذات خود ایک متوازن خوراک کا اہم جزو ہے۔ تاہم اس موضوع کو انہوں نے دو حصوں میں تقسیم کر دیا ہے۔

اول کیشیم کے باقاعدہ استعمال سے وزن میں کمی ہوتی ہے۔ دوم یہ کیشیم جن ڈیری مصنوعات سے حاصل کیا جا رہا ہے کیا وہ صحت اور وزن پر کوئی اضافی اثر ڈالتے ہیں۔ اس بات پر تو سب

Editor:

Dr. Sultan Mahmood, PhD

Advisors:

Prof. Mahmood Ali Malik, FRCP

Prof. Abdul Majeed Cheema, PhD

Prof. Saghir Ahmad Jafri, PhD



Monthly News Bulletin since 1997

Lahore

Dietcare

Sharing global information on Diet, Food & Nutrition
First ever publication in Pakistan

FDRC/2007/08

August 2007

The Health Benefits of Green Tea

www.ediet.com

There are few drinks with as many important health benefits as green tea, and the Chinese have long known about the many benefits of this exciting foodstuff. The Chinese have been using green tea in traditional medicine to treat problems ranging from headaches and insomnia to depression and stomach aches.

Modern research

Research done by modern scientists has backed up the traditional benefits of green tea, with many studies, both in Asia and the West, finding solid evidence of the many health benefits associated with drinking green tea on a regular basis. One often cited study showed a sixty percent decrease in the risk of esophageal cancer in Chinese men and women who drank green tea on a regular basis. The study concluded that a compound in green tea served to inhibit the growth of cancer cells.

In addition, other research seems to indicate that green tea has the ability to lower both total cholesterol levels and the ratio of good cholesterol (HDL) to bad cholesterol (LDL).

Some of the many conditions for which green tea is thought to be effective include cancer, high cholesterol levels, high blood pressure, rheumatoid arthritis, cardiovascular problems, infections and lowered immune system function.

The power of green tea

The secret to the power of green tea is thought to lie in the fact that it is so high in polyphenols. The most significant of these ingredients is thought to be epigallocatechin gallate (EGCG).

Editorial

Use-it-or-lose-it



Harvard Heart Letter of June 2005 addresses the males and conveys messages of each decade. For example its messages for the men at 40s and 50s are interesting and support our viewpoint. Obesity actually starts to happen early in life, but by middle age the average guy has indeed acquired the round belly. Men become overweight or obese. Aesthetics aside, it's a major health hazard: Excess body fat increases the risk of heart disease, hypertension, stroke, diabetes, arthritis, and cancer. If there were a quick fix, we'd all be thin. But there is a slow fix: diet and exercise. Real men eat vegetables, fruit, whole grains, and fish. They can have some meat and potatoes too, but the less the better. Calories count; for men who need to reduce. Exercise counts, too. You don't have to run a marathon to control your weight and improve your health, but you do have to walk for at least 30 minutes a day. Other forms of moderate exercise will do just as well, as long as you do it. A lack of exercise and obesity are responsible for about countless preventable deaths around the globe each year. That's nearly as many as smoking, but the burden of sedentary living and obesity get much less attention.

It's another message that men should hear early on, but by 50 it becomes urgent. At 50, you'll need to talk to a doctor about how you should be screened for heart problems, and the more controversial question of prostate cancer screening. If you haven't had your blood pressure, cholesterol, and blood sugar checked at regular intervals, you should surely do so now. The same is true for your eyes. Screening tests and good health habits are essential, but men must also listen to their bodies and report sounds of discord to their doctors. Most don't; a major survey by the Commonwealth Fund reported that 25% of men said they would handle worries about health by waiting as long as possible before seeking help; just 18% said they would seek care as soon as possible.

Physicians and nutritionists can help if you let them.

EGCG is known as a powerful antioxidant, and it has been shown to both inhibit the growth of cancer cells and kill cancer cells without injuring healthy body tissue. EGCG has been shown to be effective at lowering the level of bad (LDL) cholesterol, and in helping to prevent blood clots from forming. This may be why green tea has shown such promise in preventing heart disease and stroke.

In addition, scientists have been studying the role green tea may play in what has become known as the French paradox. Many people find it amazing that the French, who eat diets rich in fatty foods, have a much lower level of heart disease than do Americans. The answer to the French paradox is thought to lie in the healthful benefits of red wine. Red wine contains resveratrol, which is a polyphenol thought to mitigate the effects of the fatty French diet. Studies have shown that EGCG, a main ingredient of green tea, is twice as powerful as the

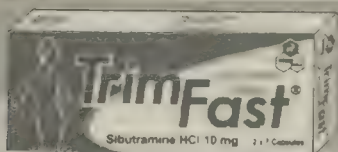
Ingredients found in red wine.

What makes green tea so special?

While green tea, oolong tea and black tea are all made from the leaves of the camellia sinensis plant, green tea is different in the way it is processed. The leaves of green tea are steamed, which helps to prevent the oxidation of the important EGCG compound. Black tea and oolong tea, on the other hand, are made from leaves that are fermented, and this means that the EGCG they contain is converted to other, less effective, disease fighting chemicals.

In addition to its many traditional health benefits, there is even evidence that green tea can be helpful when trying to lose weight. One study found that those who consumed a combination of green tea extract and caffeine burned a higher number of calories than those only taking caffeine.

DDDDD



Schazoo Zaka (Pvt) Ltd.

Schazoo House, 45-G.T. Road, Lahore-Pakistan.
U.A.N 111-666-600 Fax: (+92-42) 6841003
email: szl@schazoo.com URL: www.schazoo.com

2x7's

ENCID 20 Capsules

(Omeprazole 20 mg)



Pharmaceuticals
QMS ISO 9001-2000
EMS ISO 14001 Certified

Industrial Area
Islamabad-Pakistan

Swazole
(Omeprazole 20 mg)
14 Capsules
Manufactured by:
Convell Laboratories
Saidu Sharif, Swat, Pakistan

Water Purity for Your Security

Dr. Maoshing Ni

Native water of every inhabitant is responsible for his health and longevity. What they all have in common is pure water sources located far from any city, free from chemicals and toxins. Tap water in urban areas contains pesticides, industrial pollutants, chlorine, fluoride, and other chemicals. Well water and mountain streams in some parts of the countryside are not much better because of the acid rain and toxic levels of minerals present in groundwater.

Your safest bet is filtered water. There are many different kinds of filtration processes available for removing contaminants. The best kinds use activated charcoal, which removes the impurities but leaves the water-soluble minerals. Avoid water softeners, which take away essential minerals. Also do not store water in plastic containers because the polychlorinated biphenyls (PCBs) can leach into the water.

Water for Weight Loss

Our body requires a certain amount to maintain our blood osmotic levels, provide the medium for circulating and excreting waste products, and cleansing the interstitial tissues. That being said, water is also a key to losing weight. For example, in low-carbohydrate diets, it is recommended and often mandated to drink at least 80 ounces (10 glasses) or more of water

every day.

This is actually in order to help with the removal of the ketons, an acidic particle residue produced when converting fat into sugar in the body for energy metabolism, from the body. Protein-rich diets also have a tendency to produce kidney and gall stones - extra water intake reduces the risk of these. It is healthiest to drink pure, room temperature water.

Aromatic Flavored Water

Crush some fresh basil and mint leaves, put them in a large carafe, add room temperature water, and let this mixture sit for half of an hour. Then add one tablespoon of honey and mix. This is an aromatic and refreshing drink to accompany any meal.

Water as Human Right

People's Health Movement, Egypt

People's Health Movement (PHM), a Secretariat of which is located for the next five years in Egypt seeks you to urgently support the following statement on the right to water. This is the statement which PHM presented to the Second Summit of Heads of States of the Community of South American Nations, took place in Cochabamba, Bolivia from Dec. 8-9, 2006. The

signed-on statement and list of signatories were distributed to all 12 heads of state in Bolivia.

Statement:

This proposal calls for a: South American convention for human rights and access for all living beings to water, as a region privileged with 27% of fresh water supplies in the world, we need to discuss and approve a South American Convention on Water that guarantees access to this vital resource to all living beings. We need to preserve water, in its different uses, from processes of privatizations and the market logic that are imposed in trade agreements. We are convinced that this South American treaty on Water would be a decisive step towards a Global Convention on Water.

Our organizations endorse this position and insist governments work with social movements to ensure democratic participation in reaching these ends. We renew our call for an international water convention which guarantees people's right to water, protects our environment, prevents interference and abuses by corporations, trade agreements and international financial institutions, and supports governments to meet this responsibility.

We affirm that water belongs to the earth and all species for all time, it is an inalienable human right and a public trust to be protected and nurtured by all people, communities and nations.

Signed by: Forum for Environment, Economic Development and Welfare of People (Feed Well, People), Lahore, Pakistan.

Chief Editor

Dr. Sultan Mahmood

PhD Nutrition, Poland
Post Doctorate (Denmark / USA)

Ex-Consultant:

FAO, UNDP, ADB, WB, GTZ, GOP

Chief Nutritionist:

FIRST DIETCARE & RESEARCH CENTER

324-B, New Chouburji Park,
Lahore 54500 Pakistan.

Ph: 042 615 9562 Cell: 0321 430 2528

dietcare@gmail.com <www.feedwell.org>

© Copyrights 2007. All Rights Reserved.

Advisory Board

Prof. Mahmood Ali Malik MBBS, FRCP

Ex-Principal KEMC/AIMC Lahore

Consulting Diabetologist/Nutritionist

44-Lakshmi Mension The Mall Lahore

Prof. Saghir Ahmad Jafri PhD Nutrition, USA

Dean Faculty of Sciences

University of Lahore, Lahore

Prof. Abdul Majeed Cheema PhD Endocrin, UK

Professor of Bio-Informatics

Balochistan University of Information

Technology & Management Sciences Quetta

Legal Advisor

Ms. Rukhsana Kanwal BA, LLB

Advocate Lahore High Court Lahore

Subscription Services

Cost for one year subscription is Rs. 1000/- for professionals attached with the chain of healthcare system, Educationist/member of professional societies/pharma industry/NGO and Rs. 500/- for patients and general public.

Disclaimer

The contents of monthly dietcare are not intended to provide medical advice which should be obtained from qualified healthcare professionals.

The information contained in the Dietcare is pooled from reliable global resources of Food, Diet & Nutrition. It is not necessarily the personal or institutional opinion of the NGO Feed Well People.

The Forum for Environment, Economic Development and welfare of People (Feed Well People) is non profit social advocacy NGO and monthly Dietcare is its official organ. Feed Well People mounts continuing education programs in health, environment, education, economics. It presses for changes in government and corporate policies.

Pomegranate (Anar)

Brimming with polyphenols, pomegranate contains special compounds with enough antioxidant power to safeguard your overall health! Pomegranate also contains tannins, which promote cardiovascular health and support healthy aging and are high in vitamin C.

FORUM FOR ENVIRONMENT & WELFARE OF PEOPLE
DEVELOPMENT & ECONOMIC
 Feed Well People
 is a non-profit, non-political
 national NGO striving hard for
 the environmental up-gradation
 and economic development of the
 masses of Pakistan
 on self-help basis.

Office: 324-B, New Chouburji Park, Lahore.

Are You Getting Enough Calcium?

Harvard School of Health, USA

Calcium is a vital part of every diet, but many people are not getting all the calcium they need for healthy teeth and bones. Nutritionists recommend that women aged from 11 to 18 consume no less than 800 mg of calcium every day, and that those aged 19 and older get at least 700 mg of calcium every day. Calcium is vital to healthy teeth and bones, and to preventing such complications as osteoporosis.

Why You Need Calcium

Calcium is the most abundant mineral in the human body, and it accounts for from 1.5 to 2% of the average person's total body weight. The vast majority of calcium in the body, a full 99%, is concentrated in the bones and the teeth, with the remaining 1% distributed throughout the bloodstream, muscles and other body tissues. It is crucial that the body have a steady supply of calcium to draw from at all times.

Milk is the single most important source of calcium, and few foods are as rich in calcium and as healthy as is milk. In addition to calcium, milk contains significant amounts of phosphorus, magnesium and potassium. These elements are vital, since they help the body absorb and more readily use the

the calcium in the diet. In addition, milk contains vitamin D, which is also vital for the utilization of dietary calcium. In addition to milk, vitamin D is derived from sunlight, and from the consumption of meat, canned fish with bones, tofu and green leafy vegetables.

Milk in a Healthy Diet

While many other foods also contain calcium, milk and dairy products have more concentrated levels of calcium, and it is difficult to get the necessary 700-800 mg of calcium without milk in the diet. In order to replace the calcium in a single glass of skim milk it would be necessary to eat three servings of spinach, nine boiled eggs, five large servings of broccoli or 20 servings of lettuce.

Nutritionists recommend that



Adults drink three and a half glasses (3.5) of milk every day in order to get the amount of calcium they need in their diet. There are many ways to get that milk besides drinking it plain. For instance, many people find that mixing their milk with a couple of spoons of honey and mixing it in the blender makes a delicious and nutritious smoothie. In addition, milk can be added to your favorite recipes, and used in your daily coffee.

Cut the Fat

Of course getting the calcium your need is important, but so is cutting the fat in the diet. A high fat diet has been implicated in obesity, diabetes, heart disease and other serious medical conditions, so it is important to avoid fat while getting the calcium you need. That is why it is so important to seek out low fat and nonfat dairy products whenever you can. Doing so will allow you to get all the calcium you need without consuming more fat than you need.

Mangosteen

Mangosteen a heart-healthy fruit from *Garcinia mangostana*, a small tree native to tropical Malaysia. Found as small berries, 2 to 3 inches in diameter, they are a natural source of antioxidants called xanthones that help protect your body from free-radical damage and promote a healthy immune system. Best of all, animal research suggests that xanthones may support optimal cardiovascular health.

Letters to Editor

Q I read the article "Why fish should you eat?" published in January 2007 issue. Flaxseeds also contain Omega-3 fatty acids and are too cheap. Its dose is one heaped tablespoon per day when ground. What's about our local cold water fish e.g. Trout, Roho, Maha, Sher, Malhee, Sanghara, Khagga? Does anyone of these contain Omega-3 or Omega-6 fatty acids? We eat fish after deep frying oil. Does

not in this way we burn the fatty acids it contains. Please tell me how to cook fish so that acids remain in tact.. Also please inform whether "Seven Seas Cod Liver Oil" available at drug stores lowers the cholesterol or it is only Vitamin A & D. ? (Homeo Physician, Naveed ur Rahman, Lahore)

A Thanks fr taking interest in 'Dietcare'. You are right that flaxseed contains omega-3 but our article was speaking about animal sources of omega-3. As per policy of

'Dietcare' only authentic and published research is picked up, so unfortunately no such matter we could see about our local fish. Cooking methods are always as important as the profile of food nutrients. Regarding 'seven seas capsules' they contain mostly processed mix fish oils, hence we are doubtful about the presence of omega-3 or 6 fatty acids. You will receive regularly the future issues of 'Dietcare'.

→→→→→

Green tea contains antioxidants which help protect your cells and fight free radicals in your body. Plus, research suggests that these antioxidants may help promote heart health. Each tea bag is filled with 100% whole leaf organic tea, and the difference in taste from the teas you're used to is night and day. The flavor and aroma are nothing short of spectacular. These tea bags are sealed in beautiful tins that keep out moisture and light, both of which could degrade the quality of the tea. The tin seals in freshness, and gives you a convenient way to store your teabags.

- *Green Tea* is delicious, & slightly sweet and can be brewed darker than other teas without affecting the taste.
- *Decaf Green Tea* gives you the same great taste as the regular green tea, without the caffeine.
- *Red Bush (Rooibos) Tea* has a rich, deep coppery red color and a smooth, slightly sweet flavor.

Children pay the price for lack of safe water and sanitation

http://www.unicef.org/media/media_36034.html

More than 1.2 billion people have gained access to safe water since 1990, according to Progress for Children: A Report Card on Water and Sanitation, launched by UNICEF.

The report charts progress towards Millennium Development Goal (MDG) # 7 which includes the target of halving the proportion of people without sustainable access to safe drinking water and basic sanitation by 2015. Between 1990 and 2004, global coverage of safe drinking water rose from 78 per cent to 83 per cent. Latin America and the Caribbean and the South Asia regions will meet the drinking water target almost ten years early.

"The progress made to date in increasing the number of people with access to safe water has been impressive," says UNICEF Executive Director Ann M. Veneman. "However, unsafe water and lack of basic

sanitation contribute to the deaths of an estimated 1.5 million children under five each year as a result of diarrhea."

Examining sanitation, the report finds that an estimated 1.2 billion people have gained access to basic sanitation since 1990, with global coverage rising from 49 per cent to 59 per cent. In South Asia, access to improved sanitation more than doubled between 1990 and 2004. In East Asia and the Pacific, the proportion of people with basic sanitation rose from 30 per cent to more than 50 per cent.

"Despite commendable progress, an estimated 425 million children under the age of 18 still do not have access to an improved water supply and over 980 million do not have access to adequate sanitation," says Veneman. "Clean water and sanitation are vital prerequisites for improved nutrition, reductions in child and maternal mortality and the fight against disease."

Improved sanitation facilities could reduce diarrhea-related diseases in young children by more than one-third, says the report. With better hygiene practices, such diseases could be reduced by two thirds. While the world is on track to meet the water target, progress could be impaired if the provision of safe water to the world's poorest communities is not made a priority.

Sanitation is a much greater challenge. Despite significant gains, the world is not on track to meet the MDG target for sanitation. In South Asia, for example, two out of three people still lack basic sanitation. The report further says that the benefits of improved drinking water and sanitation are evident and could be extended to many more of the world's people, if only sufficient resources and resolve were dedicated to the task.

○○○○○○

Why is a personalized diet important?

We all know our health is influenced by what we eat, drink and other well-known lifestyle choices that we make. The latest scientific research shows that for each of us these choices can have greatly differing effects on our health.

Small differences in your genes influence how well your body metabolizes foods, utilizes nutrients and excretes damaging toxins, all of which can affect your general state of health. By finding out if you have any

of these variations; you can modify your diet and lifestyle choices to achieve optimum nutrition and health. For example, if some of your genes place you at risk for heart disease, modifying your diet and exercise habits now will decrease the chance of the disease developing. If your body isn't efficient with B vitamins, an important factor in skin renewal, a modified diet or daily supplement can provide you with the proper amount for healthy skin.

Flaxseed (Alsi)

Flax is a health powerhouse, full of omega-3s, lignans, and soluble fiber. These substances bolster your immune and cardiovascular systems and may even help prevent tumor growth and cancer. The natural laxative action in flax helps keep your body running smoothly too. Use ground flaxseed; it provides far more nutritional benefits than does the whole seed which is hard. It is by far the richest source of lignans, which are probable cancer fighters. Flaxseed oil does not contain an appreciable amount of valuable lignans, but it comes packed with omega-3 fats. One tablespoon of ground flaxseed contains about 36 calories.

5

معیار

ایف ڈی آر سی ہمہ وقت اس کاوش میں مگن ہے کہ ڈائنٹ کثیر میں صرف عالمی معیار کے حوالہ جاتی مضامین شائع کئے جائیں نہ کہ ماہرین کے ذاتی تخیلات کو ان محدود صفحات میں جگہ دی جائے۔ لہذا احوالہ جات کے ممتنی ادارہ سے رابطہ کریں۔

شعور صحت

تحقیقات ظاہر کرتی ہیں کہ روزانہ 8-10 گلاس پانی پینے سے کمزور جوڑوں کے درد میں 80% کمی کی جاسکتی ہے۔ جسم انسانی میں 2% پانی کی کمی سے اچانک بھول جانا (Short term memory) کمپیوٹر سکرین پر یا تحریر پر نظر کا مرکوز نہ ہونا جیسے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ روزانہ 5 گلاس پانی پینے سے قولون کے کینسر کے امکانات 45% کم، پھیپھڑی کے کینسر کے خطرات 79% کم اور مثانہ کے کینسر کے خطرات 50% کم ہو سکتے ہیں۔

مکرمچہ کا بطور خوراک استعمال

دنیا کے مختلف ممالک مثلاً آسٹریلیا، تھائی لینڈ، جنوبی افریقہ اور کیوبا وغیرہ میں گرچہ مکرمچہ کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔ ان ممالک کے خیال میں ان کا سفید گوشت اور اس میں شامل غذائیت انہیں ایک روایتی ذائقہ فراہم کرتی ہے۔ اس کا کوئلہ شلرل کا کیول دوسرے گوشت سے ذرا زیادہ ہے۔ مگرچہ سے حاصل ہونے والے تیل اور گوشت کے ذائقے کو ان ممالک میں بہت عمدہ خیال کیا جاتا ہے۔

اچھا ناشتہ... صحت کیلئے ضروری

اچھا ناشتہ کرنے سے میٹابولزم کے اندر کیلوری کو جلانے کی شرح بھی تیز ہو جاتی ہے

تحقیق و تلخیص: ایس ایم فائق

آج جسم کے اندرونی نظام کو خاصہ بگاڑ دیتی ہے۔ اس طرح ہم تھوڑے ہی وقت کے بعد اپنے آپ کو زیادہ بھوکا اور تھکا ہوا محسوس کرنے لگتے ہیں لہذا جو کھانے کی چیز سامنے آئے اس پر ٹوٹ پڑتے ہیں اور مزید برآں ہم میں دوپہر کے کھانے کا انتظار کر نیکی بھی سکت نہیں رہتی۔ پس ایک اچھے صحت بخش اور متوازن لیکن سیر حاصل ناشتے کی خصوصیت یہ ہے کہ اس میں اناج سے بنی اشیاء (روٹی وغیرہ)، تازہ پھل، ہلکا سا سالن اور دہی کی ایک پیالی شامل ہوں، دہی میں چینی نہ ملائی جائے۔

چند تجاویز....

- 1۔ مومی سبزیوں اور پھلوں کو دھو کر اور صاف کر کے کاٹ لیا جائے اور ممکن ہو تو فرنیغ وغیرہ میں محفوظ کر لیا جائے ہر ناشتے میں ان کو کس کر کے یا الگ الگ انڈے کے آلیٹ میں ملا لیا جائے۔
- 2۔ انہائی کم چکنائی والے دہی میں تازہ پھل یا اناج، پھلیاں اور کشمش وغیرہ ملا کر ایک پلیٹ کا ناشتہ تیار کر لیا جائے۔
- 3۔ دہی کی جگہ چکنائی نکالا دودھ بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔
- 3۔ ناشتے میں روٹی لی جاسکتی ہے لیکن نان، پراٹھے و پوری وغیرہ سے پرہیز کی جائے۔
- 5۔ مچھلی کے فالٹو حصوں کے ٹکڑے وغیرہ سنبھال کر رکھ لئے جائیں اور ان کو پیڑ اور سادہ روٹی یا براؤن بریڈ کے سلائس کے ساتھ لیا جائے۔
- 6۔ گندم کے چکر کو ذرا صاف کر کے دودھ یا دہی کے ساتھ استعمال کریں۔

چھوڑ دیتے ہیں وہ پھر رات بھر اور صبح کے طویل وقفے سے پیدا شدہ توانائی کی کمی کو باقی دن میں جو چیز سامنے آئے اس کو کھا کر پورا کرتے ہیں۔ ان اوٹ پٹانگ غذاؤں میں عموماً غیر صحت مند کھانے یعنی زیادہ تر بازاری چیزیں کہ جن میں زیادہ چکنائی اور زیادہ توانائی ہوتی ہے شامل ہوتے ہیں۔ اچھے ناشتے سے دن کی شروعات کرنے کے دیگر فوائد میں یہ بھی شامل ہے کہ اس سے ہمارے میٹابولزم کے اندر کیلوری کو جلانے کی شرح بھی تیز ہو جاتی ہے جس کے نتیجے میں ہمیں اس غذا سے زیادہ توانائی مل جاتی ہے لہذا دوسری غذاؤں کی ضرورت نہیں رہتی اس سے وزن کو قابو رکھنے میں بڑی مدد ملتی ہے۔ ہاں ایک غلط فہمی کا ازالہ بے حد ضروری ہے بعض لوگ اچھے ناشتے سے مراد ایسا ناشتہ لے لیتے ہیں کہ جس میں میٹھی اشیاء کی بھرمار ہو اگر تو ناشتے میں مٹھاس پھلوں وغیرہ سے حاصل ہو رہی ہو تو کوئی مضائقہ نہیں لیکن اگر اس میں چینی، گڑ یا دیگر مصفا میٹھے (Refined sugars) شامل ہوں تو معاملہ بالکل الٹ ہو جائیگا۔ مصفا مٹھاس میں سے ضروری غذائی اجزاء کی بے حد قلت ہوتی ہے۔ لہذا ان کو کھانے سے توانائی ایک دم سے اوپر کی طرف بڑھتی ہے اور نارمل درجے تک آتے

مشرقی معاشرے کی مشہور کھاوت ہے کہ ”جو ناشتہ نہیں کرتا ذہین نہیں ہوتا“۔ اسی طرح کی مغربی کھاوت ہے کہ ”ناشتہ دن کا اہم ترین کھانا ہے“۔ محاروں اور کھاوتوں کی اہمیت سے قطع نظر قدیم سے لے کر جدید معالجین کا کم از کم ناشتے کی اہمیت پر نکتہ نظر ایک جیسا ہے آئیں دیکھیں کہ ایسا کیوں ہے؟

اچھی شروعات

رات بھر کا فائدہ جو کہ عموماً دس گھنٹے پر محیط ہوتا ہے کو محض ناشتے سے ہی حاصل شدہ توانائی سے آنے والے دن میں کام کرنے کا شارٹ ملتا ہے۔ مگر اس بات کا انحصار اس پر ہے کہ ہم کس طرح کا ناشتہ منتخب کرتے ہیں۔ اگر تو ہمارے ناشتے میں ایسی غذائیں شامل ہیں جو ہمارے جسم میں جا کر نہیں آہستہ آہستہ حرارت یعنی توانائی مہیا کریں تو اس طرح ہم دوپہر تک کیلئے بھوک کے ہاتھوں پریشان نہیں ہوں گے اور نہایت آسانی سے بیاخوری (Over Eating) سے اپنے آپ کو بچالیں گے۔ ایسی غذاؤں میں عموماً سالم دانے (Whole grain) اور پھل شامل ہیں۔ کھانے پینے کے بارے میں لوگوں کی عادات پر کی گئی مصدقہ تحقیق سے یہ ثابت ہو چکا ہے کہ جو لوگ صبح کا ناشتہ

ایڈیشنر کے نام

سوال: بیپا ٹائٹس کے مریضوں کو کون سی غذائیں لینی چاہئیں۔ (محمد عمران بٹ، نیشنل بینک کالونی لاہور)
جواب: آپ نے بیپا ٹائٹس کی قسم نہیں کھیں بہر حال مناسب مقدار میں متدرج ذیل تقریباً تمام غذائیں ہفتہ وار لینی چاہئیں۔ بکرے اور مرغ کا گوشت دہی اور بنا پختی مٹی کی بجائے کوئنگ آئل کوئی ٹینیڈے، شلیم، مولی، کھیر، میتھی اور پالک پھلوں میں شربہ سمی، تربوز، ٹکڑی، مٹھے اور پھودرہ کو بیجا اور سرسوں کی پھلیاں تیز مصالحوں کی جگہ بلی کی مرغ مناسب مقدار میں وقفہ وقفہ سے صاف پینے کا پانی۔

سوال: مجھے اکثر ڈاکٹر دتاس B12 کے ٹیکے لگتے ہیں جس کی کمی کا میں شدید شکار ہوں۔ کیا اس حد تک کمی ہو جاتی ہے؟

مزور شیدا تخر (کوئٹہ)

جواب: چونکہ آپ نے سابقہ ہسٹری نہیں کہی۔ اس لئے گمان ہے کہ یا تو آپ نے ماضی میں چھوٹی آنت کے اوپری حصے کا آپریشن کرایا ہو گا کہ جو دتاس B12 کے خون میں انجذاب کی نمایاں جگہ ہے۔ یہ دتاس معدے سے بھی انجذاب کرتا ہے لیکن محدود سطح پر اگر ایسا نہیں ہے تو دیگر وجہ یہ ہو سکتی ہے کہ آپ کے معدے میں تیزابیت ہے جو بہا اوقات چھوٹی آنت کے دوسرے حصے یعنی (Ileum) تک پہنچ کر قدرتی طور پر بننے والے Intrinsic Factor Complex میں گڑبڑ کرتی ہے جس کے سبب دتاس B12 اس کیلکس کے ساتھ بڑھتی پائیں خون میں جذب نہیں ہو پاتا۔ متدرج بالا دونوں صورتوں میں B12 کے ٹیکے ہی موثر ترین علاج ہیں۔

شیر و شکر

ان اریہ

ہمارے شہر لاہور کے ایک نہایت عالم و فاضل کاروباری ڈاکٹر صاحب عرصہ دراز سے اپنے دودھ پیتے مربضوں کو دودھ کے معروضی نقصانات سے حسب توفیق آگاہ کرتے چلے آ رہے ہیں۔ بلکہ ایک دفعہ تو حد کر گئے اور جہوم غم کے اسیروں سے جوش خطابت میں یہاں تک فرما گئے کہ آپ کی روزانہ ضرورت صرف ایک کپ دودھ ہے۔ لیکن اگر آپ کھیر کھالیں تو ایک کپ الاؤس سے کھیر میں ملا یا گیا دودھ منہا کر لیں۔ اگر مٹھائی کھالیں یا بیکری کی دیگر مصنوعات تو مزید منہا کر لیں اور اگر دی پنیر وغیرہ استعمال کر رہے ہوں تو ایک کپ الاؤس سے مزید منہا کر لیں اور اگر..... اس پر ہمارے دوست چپ نہ سکے اور چپکے سے ہمارے کان میں کہنے لگے یوں تو اچھا خاصہ دودھ اپنے پاس سے ڈالنا پڑ جائے گا.....؟

ہوسکتا ہے آپ اس واقعہ کو دیگر پڑھے لکھوں کی طرح لطیفہ سمجھ بیٹھیں لیکن اصل لطیفہ یہ ہے کہ دودھ کی چکنائی جو صحت دوست نہیں ہے اس کو منع کرنے کی بجائے دودھ ہی کو سرے سے منع کر دیا جائے۔ ہمارے جسم کا ڈھانچہ بنانے اور پھر تمام عمر ہمارے بوجھ کو اٹھانے پھرنے کا کمال ایک معدن کیشیم کا ہے اس کیشیم کا اصل منبع دودھ ہے۔ جس کا ازمنہ قدیم سے لے کر جدید ترین امریکن ادارے ہارورڈ سکول آف پبلک ہیلتھ تک نے بیک زبان اعتراف کیا ہے۔ علاوہ ازیں یہی ہمارے عضلاتی نظام کا بادشاہ اور جوانی برقرار رکھنے کا ضامن بھی ہے۔ لہذا باٹم لائن یہ ہے کہ دودھ ضرور پیئیں، صبح و شام پیئیں، حسب ذائقہ گرم و سرد پیئیں لیکن صرف چکنائی اتار کر دے بلکہ دودھ بار ملائی اتار کر دے اب مارکیٹ میں ایسا دودھ میسر بھی ہے۔ اب رہی شکر کی بات.... تو یہ حقیقت اب ڈھکی چھپی نہیں رہی کہ چینی بالکل دیمک کی طرح ہمارے جسم کو اندر سے چاٹ جاتی ہے اور پھر کئی سالوں بعد ایک دھماکہ بھپکا کہ یا واقعہ ہوتا ہے اور اللہ کا بنایا خوبصورت انسان دل کے دورے، شریان پھٹنے، کینسر یا دیگر موزی امراض کے ہاتھوں ”تہہ نشین“ ہو جاتا ہے۔ بقول ڈیل کارنیگی، میٹھے بول میں جا دوے۔ لیکن بقول جدید تحقیق کے میٹھی شکر و چینی بذات خود ہر ہے۔ ہم بھلے سے زبان کے چٹکارے لینے کیلئے اللہ کی پیدا کردہ نعمتوں سے شیر و شکر ہوتے رہیں لیکن خیال رہے کہ شیر ہو تو بغیر چکنائی والا اور شکر صرف وہ جو دودھ اور پھلوں میں قدرتی طور پر موجود ہے۔ مگر نہ ہمارا پیوں سے شیر و شکر ہونا لازم ٹھہرے گا۔ واللہ علم بالصواب

دعا ہے

لاہور ایس کا عنصر نمایاں ہو جاتا ہے نیز ان میں نفرت کا رجحان بھی زور پکڑ جاتا ہے۔ جہاں تک خون میں فولاد کی کمی کا تعلق ہے تو ایسا ان بچوں میں ہی ہوسکتا ہے جن کی مائیں ان کو پیدائش کے بعد یا تو بالکل اپنا دودھ نہیں پلاتیں یا کچھ عرصہ پلا کر ڈبے کے حوالے کر دیتی ہیں۔ برٹش نیوٹریشن فاؤنڈیشن کے مطابق برطانیہ میں اکثر مائیں اس حقیقت سے بے خبر پائی گئیں کہ چائے کے پاکستان میں والدین کتنا جانتے ہیں۔ اس کا اندازہ آپ خود لگالیں۔ کچھ والدین یہ کوشش کرتے ہیں کہ بچوں کی خوراک میں مچھلی مرغ یا دیگر گوشت شامل رکھیں۔ جو مائیں ان معاملات پر توجہ دیتی ہیں وہ یقیناً بچے کو زیادہ عرصہ اپنا دودھ بھی پلاتی ہیں۔ اور یہی عقل کے فیصلے ہیں۔ کیونکہ ہر بچے کو شروع کے چھ ماہ تو خون میں فولاد کی کمی ہرگز نہیں ہونی چاہیے۔ یہ عرصہ ماں کا دودھ اور بعد کا عرصہ گوشت اس کی کوپرا کر سکتے ہیں۔

میں طے اور نہ ہی وہ ہندوانہ ذہنیت اپنائی جائے جو مغربی پروپیگنڈے کے لبادے میں سامنے آ رہی ہے کہ صرف بڑی خورین کر رہ جائیں اور ازاں بعد خون اور ذہانت میں کمی کا شکار ہو جائیں۔ بس توازن ہی بہترین اصول ہے۔ اپنی روزمرہ خوراک خصوصی طور پر بچوں، نوجوان لڑکیوں اور بوڑھوں کی خوراک میں سفید گوشت کے ساتھ ساتھ سرخ گوشت کی انتہائی مناسب مقدار کو بھی شامل رکھیں تاکہ ہماری صحت کا توازن بھی درست رہے۔ لندن میں بچوں کی خوراک کے حوالے سے منعقدہ کانفرنس میں مقالہ نگار اس بات پر متفق ہیں کہ بچوں میں فولاد کی جسمانی کمی گوشت کو ترک کر دینے سے ہوتی ہے۔ ایسے بچے جو شروع سے گوشت نہیں کھاتے تھے ان کا آئی کیو لیول دوسروں کی نسبت بہت کم پایا گیا ہے۔ لہذا بچوں کی ذہانت میں کمی واقع ہونے لگی ہے۔ وہ سست پڑ سکتے ہیں۔ ان میں

گوشت خورائی سے گریز.....؟

تحقیق و تشخیص ایس ایم خانی

سرخ گوشت کے بارے میں پچھلے بیس برس کی تحقیقات کے نتیجے میں احتیاط کے تقاضے کو مدنظر رکھتے ہوئے اصرار کیا جا رہا ہے کہ اس سے پرہیز بہتر ہے کیونکہ اس کے ریشوں میں چھٹی ہوئی چکنائی سرشار ہوئی ہے جو دل کے امراض پیدا کرنے کا سبب بن سکتی ہے۔ نیز اس کو گوشت کے ریشوں سے جدا کرنا بھی از حد مشکل کام ہے۔ گویا زور اس چکنائی پر ہے نہ کہ بذات خود گوشت کے ریشوں پر۔ کچھ برطانوی تحقیقاتی اداروں کی رپورٹس سامنے آئی ہیں جن کے بموجب آنکھیں بند کر کے سرخ گوشت سے مکمل پرہیز کرنے سے بھی منع کیا گیا ہے۔ وجہ یہ بتائی گئی ہے کہ سرخ گوشت میں چھپے غذائی خزانے سے پھر استفادہ بھی نہیں کیا جاسکے گا جو خصوصی طور پر بچوں کی صحت آئندہ نشو و نما اور مستقبل میں ان کی ذہانت کا حوالے سے خاصا اہم ہے۔ پرانے وقتوں سے سرخ گوشت کے استعمال سے ہی انسان کی موجودہ بہتر کارکردگی وجود میں آئی ہے۔ لہذا اس اہم غذائی جزوی دسترخوان سے مکمل غیر موجودگی کے کچھ نقصانات بھی ہیں مثلاً غذائی نظام میں آنتوں کا کام بے شمار دوست بیکٹیریا کی موجودگی کے باعث مختلف قسم کی غذاؤں کو ہضم کرنا بھی ہے۔ اگر کسی خاص غذا خصوصی طور پر سرخ گوشت کو غذا سے نکال دیا جائے تو اس کو ہضم کرنے والے دوست بیکٹیریا بے کاری کے باعث تخریب کاری پر اتر سکتے ہیں۔ لہذا اچھا بھلا شخص بھی بیمار پڑ سکتا ہے۔ گوشت کے متوازن غذا کے طور پر استعمال اور خصوصاً سرخ گوشت کے کردار کا ایک مثبت پہلو ان محققین نے یہ اجاگر کیا ہے کہ اس سے خون کو فولاد، ہڈیوں کو وٹامن اور جسم کو پروٹین اور روغنی تیزاب کی رسد جاری رہتی ہے جو بچپن و جوانی میں انسانی بروہوتی کے علاوہ عالم پیری (بڑھاپا) میں پروٹین کی ٹوٹ پھوٹ سے پیدا شدہ کمی دور کرنے کی صلاحیت سے مالا مال ہے۔ یہی صحت کا ضامن ہے نہ تو یہ ہو کہ سرخ گوشت کے بے حد استعمال سے بعد میں پچھتاوا دل کے امراض اور یورک ایسڈ کی شکل

Editor:

Dr. Sultan Mahmood, PhD

Advisors:

Prof. Mahmood Ali Malik, FRCP

Prof. Abdul Majeed Cheema, PhD

Prof. Saghir Ahmad Jafri, PhD

First Dietcare &
Research Center
FDRC
You are what
you eat

Monthly News Bulletin since 1997

Lahore

Dietcare

Sharing global information on Diet, Food & Nutrition
First ever publication in Pakistan

FDRC/2007/09

September 2007

Food That Helps Reduce Asthma Symptoms

Harvard School of Public Health, USA

Asthma symptoms can be at best annoying and at worst life threatening and the bad news is that cases of asthma are on the rise. More and more children and adults are diagnosed with this condition every year, and asthma continues to be the most commonly diagnosed lung condition worldwide.

The good news, however, is that there is more and more interest in food that helps in reducing asthma symptoms. Scientists and researchers are increasingly interested in the role of diet in preventing and treating a host of diseases, and many studies are underway into the many ways in which diet influences asthma symptoms.

Diet and asthma

One recent study focused on the role of diet in young children with asthma. The study focused on food that helps reduce asthma symptoms, and it found that those children who regularly consumed full fat milk, butter and similar dairy products were less likely to develop asthma.

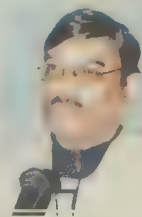
In addition, the children who consumed these full fat dairy products, such as whole milk and butter, also experienced less wheezing than those children who did not consume such foods. This study seems to suggest that dairy products are one type of food that helps reduce asthma symptoms.

Whole wheat and asthma

Another type of food that helps reduce asthma symptoms may be whole wheat bread and other foods containing whole grains. These whole grain products are thought to help

*Editorial***Nutrition is the Medicine of Future**

If a person is living out his destiny, he knows everything he needs to know. There is only one thing that makes a dream impossible to achieve and that is the fear of failure. If we dream for a destiny of good health then we should realize our destiny. But if we can't, then we'll die in the midst of trying to realize our destiny. That's a lot better than dying like those who never ever knew what their destinies were. Don't worry my 'busy' guys! Usually the threat of death makes people a lot more aware of their health. Sometimes pessimistic friends respond to our advice of health and adopt a challenging style to say that life and death are commands of God. OK who denies? Advising about health is not a try to snatch powers of God. Rather it is the preaching for God who advises us to maintain good health. In this way a health care professional is a preacher of all times. The world is only the visible aspect of God. And what the knowledge of food and nutrition does is to bring a wave of relief into contact with the material plane and our body learns how to break the impenetrable wall of sickness with full force. Medicines and 'totkaas' can't help us in health maintenance if we invite diseases through food imbalances. Medicines 'try' to strengthen our immune system which is standing on the shoulders of good nutrition. Hence it is now rightly realized in the most advanced societies of the globe that 'nutrition is the medicine of future'. Before the brutal multinational companies intervene in your safe pyramid of food, diet and nutrition, still there is sufficient sunshine to make hay. Build your body infrastructure by fresh vegetables, fruits and more natural products. And if it is too late, then don't build your children like you, at least.



Sultan Mahmood

reduce the severity of asthma symptoms, and to help reduce the likelihood of asthma in children. The same study found that fruit juice, fresh fruits and fresh vegetables eaten on a daily basis are another example of a food that helps reduce asthma symptoms.

Despite these promising studies, scientists are still unsure of the basic cause of asthma. There are a number of studies that suggest that food allergies may play a role in triggering asthma attacks. It is important to find those foods that trigger the attacks, as well as finding food that helps reduce asthma symptoms.

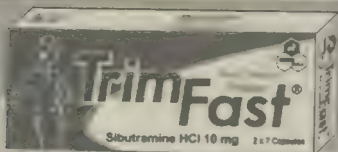
Asthma and allergies

Once these dietary triggers are identified, it will be much easier to tailor the diet to avoid the bad foods and concentrate on that food which helps reduce asthma symptoms.

In some cases, asthma attacks can be triggered by food or drink that is very

hot or very cold. On occasion, asthma can also be triggered by overeating. In addition, some people have asthma attacks that are triggered by reactions to common food preservatives, including the sulfites found in many processed meats and other foods. Often, therefore, finding food that helps reduce asthma symptoms simply consists of avoiding these common asthma triggers.

While changes in diet and eating food that helps reduce asthma symptoms can be remarkably effective, such dietary changes should not be undertaken without the advice and consent of your family physician or pediatrician. It is important that your doctor knows what treatments you are taking, including not only medications but also dietary changes. This knowledge will allow your doctor to more effectively tailor a treatment program to deal with your asthma condition.



Schazoo Zaka (Pvt) Ltd.

Schazoo House, 45-G.T. Road, Lahore-Pakistan.
U.A.N 111-666-600Fax: (+92-42) 6841003
email:szl@schazoo.com URL: www.schazoo.com

2x7's

ENCID 20 Capsules

(Omeprazole 20 mg)

WILSON'S

QMS ISO 9001-2000
EMS ISO 14001 Certified

Industrial Area
Islamabad-Pakistan

Swazole
(Omeprazole 20 mg)
14 Capsules
Manufactured by:
Convell Laboratories
Saidu Sharif, Swat, Pakistan

Prostate Health with Diets

Stephen Sinatra, M.D.
(www.drsinatra.com)

Startling new research

Because so many men are literally lying awake nights with prostate issues, scientists have been burning the midnight oil for better, safer solutions. They've made decent progress with saw palmetto, beta-sitosterol and pygeum. But this is only a start, there is a new secret enemy of your prostate, i.e. estrogen. New research has convinced that your prostate is being threatened by too much estrogen dominating your testosterone levels. You're probably thinking, "No way! Not me! Estrogen only affects women!" But here's what we know about this hormone imbalance...

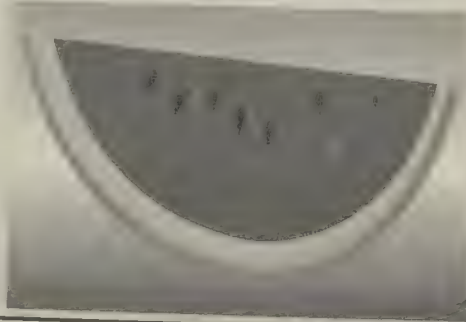
Facts

Every man on the face of the earth has some estrogen in his body. When we're young, we don't have as much as women have. But the balance swings dramatically as we age! With each tick of the clock, men over 40 tend to make less of the male hormone testosterone and then estrogen tends to get more dominant. In fact, according to one report, the average man at age 54 can have more estrogen in his body than a 59-year-old woman! Why is this so important? Because research suggests that a high proportion of estrogen in relation to testosterone in your body may impact your prostate health. And

this is a concern that even saw palmetto can't touch!

Some basic facts

- The prostate is a walnut-size gland found at the bottom of our bladder, about halfway between the rectum and base of the penis.
- The prostate encircles the urethra, the tube that carries urine from our bladder out through the penis. This is why changes in urinary flow are one of the first signs that our prostate health could be improved.
- Our prostate gland produces most of the fluid in your semen. As our prostate's muscles contract, they squeeze fluid from our prostate into your urethral gland during ejaculation. This fluid makes up the bulk of the ejaculate and nourishes and transports the sperm.
- Roughly 9 out of 10 men will deal with prostate issues sometime in their lives.
- After age 55, you should pay special attention to prostate health.



BETA SITOSTEROL is the Savior

Beta sitosterol is a phytosterol, a plant compound with chemical structures similar to those of cholesterol. It helps promote normal urinary function and flow, as demonstrated by numerous studies. In fact, research suggests that saw palmetto helps the smooth muscles around our bladder to relax, which allows for optimum urinary flow.

The watermelon secret for safeguarding our prostate: LYCOPENE

Lycopene is a carotenoid, a natural compound that gives the red color to watermelon, tomatoes and pink grapefruit. But more important, lycopene is a proven antioxidant that neutralizes free radicals and protects cells from damage. You may have heard about taking lycopene for our heart and our eyes, but it's also very important for a healthy prostate. It packs more antioxidant power than any nutrient other. In fact, it has roughly *twice* the power of beta carotene and *10 times* the power of vitamin E when it comes to neutralizing free radicals. More research now shows that lycopene helps with long-term prostate health and improves cell-to-cell communication for a healthier prostate. You could get all the lycopene you need each day (at least 8 mg) from foods, but you'd have to eat a cup and a half of watermelon or three to four large tomatoes daily.

Chief Editor

Dr. Sultan Mahmood

PhD Nutrition, Poland
Post Doctorate (Denmark / USA)

Ex-Consultant:

FAO, UNDP, ADB, WB, GTZ, GOP

Chief Nutritionist:

FIRST DIETCARE & RESEARCH CENTER

324-B, New Chouburji Park,
Lahore 54500 Pakistan.

Ph: 042 615 9562 Cell: 0321 430 2528

dietcare@gmail.com <www.feedwell.org>

© Copyrights 2007. All Rights Reserved.

Advisory Board

Prof. Mahmood Ali Malik MBBS, FRCP

Ex-Principal KEMC/AIMC Lahore

Consulting Diabetologist/Nutritionist

44-Lakshmi Mension The Mall Lahore

Prof. Saghir Ahmad Jafri PhD Nutrition, USA

Dean Faculty of Sciences

University of Lahore, Lahore

Prof. Abdul Majeed Cheema PhD Endocrin, UK

Professor of Bio-Informatics

Balochistan University of Information

Technology & Management Sciences Quetta

Legal Advisor

Ms. Rukhsana Kanwal BA, LLB

Advocate Lahore High Court Lahore

Subscription Services

Cost for one year subscription is Rs.1000/- for professionals attached with the chain of healthcare system, Educationist/member of professional societies/pharma industry/NGO and Rs. 500/- for patients and general public.

Disclaimer

The contents of monthly dietcare are not intended to provide medical advice which should be obtained from qualified healthcare professionals.

The information contained in the Dietcare is pooled from reliable global resources of Food, Diet & Nutrition. It is not necessarily the personal or institutional opinion of the NGO Feed Well People.

The Forum for Environment, Economic Development and welfare of People (Feed Well People) is non profit social advocacy NGO and monthly Dietcare is its official organ. Feed Well People mounts continuing education programs in health, environment, education, economics. It presses for changes in government and corporate policies.

Relationship between Migraine and Diet

Although dietary restriction isn't considered a treatment for migraine, identifying any foods that have triggered symptoms and avoiding those foods may help some people prevent migraine attacks. According to a report*, the list of foods, beverages, and additives thought to trigger or exacerbate migraine symptoms in some people includes cheese, chocolate, citrus fruits, hot dogs, monosodium glutamate, aspartame, fatty foods, ice cream, caffeine withdrawal and alcoholic drinks, especially red wine and beer. * J Gordon Millichap, MD, *Journal Pediatric Neurology, USA*

FORUM FOR ENVIRONMENT & ECONOMIC DEVELOPMENT
Feed Well People
is a non-profit, non-political national NGO striving hard for the environmental up-gradation and economic development of the masses of Pakistan on self-help basis.

Office: 324-B, New Chouburji Park, Lahore.

Men and Soybean

Harvard Men's Health Watch, USA

Soy has come a long way. Once viewed as an obscure, even mysterious, staple of the Asian diet, it became a darling of the American counterculture in the 1960s and '70s. In the '80s and '90s, soy entered the mainstream of American agriculture, which now grows more than 1,000 million metric tons of soybeans each year, processing most of it for animal feed. And in the new millennium soy is emerging as a quint essential health food, a valuable source of protein that may help reduce the risk of heart disease, prostate cancer, and other malignancies. This dramatic transition raises two basic questions: Is soy right for you?

The soy story

Soybeans are *legumes*, members of the plant group that also contains lentils, peas, and other beans. Soy shares many attributes with other legumes, but it also has unique properties that may explain why it ranks first for health in this very healthful food group. Soy is high in protein. One cup of soybeans provides approximately 20 grams of protein, about a third of the average man's daily requirement. Soy is also an excellent source of dietary fiber: One cup of the beans provides about 10 grams, or about 40% of the

daily goal. Soy contains both insoluble fiber, which is particularly beneficial for intestinal health, and soluble fiber, which lowers cholesterol and blood sugar levels, thus reducing the risks for diabetes and heart disease.

Like all plant food, soy has no cholesterol, and it's also low in the *saturated fats* that contribute to heart disease. But soy does contain 2 grams per cup of the *monounsaturated fatty acids* and 5 grams per cup of the *polyunsaturates* that help promote cardiovascular health. Although they are the least familiar nutrients in soy, the isoflavone proteins *genestein*, *daidzein*, and *glycetein* are most important; the first two are especially abundant. On average, a cup of soybeans contains about 100 mg of isoflavones.

Heart disease

Heart disease is the leading killer in both men and women; about half of all deaths in the U.S. are caused by cardiovascular diseases. But heart disease is much less prevalent in Asia, in addition to soy, the Eastern diet also contains more fiber and fish but much less saturated fat and cholesterol than the Western diet. In fact, after reviewing more than 50 studies on soy and heart

disease, the FDA has allowed food manufacturers to state that any food with 625 grams of soy protein per serving may help reduce the risk of heart disease when it's part of a diet low in saturated fat and cholesterol. Soy may reduce cardiac risk in several ways:

Lowering cholesterol. It's the primary cardiovascular benefit of soy. When researchers from the University of Kentucky analyzed 38 human trials of soy protein, they found that high-soy diets lowered total cholesterol by an average of 23 mg/dl (9%), LDL ("bad") cholesterol by 22 mg/dl (13%), and triglycerides by 13 mg/dl (11%). Soy produced a 2% increase in HDL ("good") cholesterol, which was too small to be statistically significant. More good news: People who needed the most help, those with the highest cholesterol levels, got the most benefit from soy. All in all, the improvement in cholesterol could reduce the risk of heart disease by 20% to 30%. Lowering cholesterol is crucial, but soy has other helpful properties as well. It has antioxidant, anti-inflammatory and estrogenic activities,

Prostate disease

Like heart disease, both *benign prostatic hyperplasia* (BPH) and prostate cancer are much less prevalent in Asia than America. For example, a comparison of Chinese men living in China, Chinese men living in Australia, and Caucasian Australians found that the men living in China had

Caffeine & Heart

The relationship between caffeine and heart-related problems has received considerable amount of attention. Although results from research studies have been conflicting, there is some evidence to suggest that high amounts of caffeine can cause certain heart problems, such as abnormal heart rhythms (arrhythmias). Even though the results are inconclusive, physicians may advise heart patients to reduce or stop their use of caffeine. Generally, people are encouraged to stop their caffeine use gradually rather than suddenly, in order to avoid withdrawal symptoms (e.g., severe headache). Caffeine occurs naturally in many plants, such as coffee beans, cola nuts and tea leaves. It can be found in numerous foods and beverages, including coffee, tea, soft drinks and chocolate. It can also be an additive to many over-the-counter medicines (e.g. Pain relievers, stimulants). Caffeine causes changes in the body's metabolism as it stimulates the central nervous system. It also acts as a *diuretic* and can affect the kidneys by increasing urination and causing possible dehydration. Caffeine can be addictive for many individuals. There have been numerous studies that support the evidence of caffeine dependence and "caffeine withdrawal" symptoms when it is removed from the diet. These symptoms primarily include headaches, fatigue and drowsiness. According to the American Heart Association, there is still inconclusive evidence about whether high caffeine intake increases the risk of coronary heart disease. The AHA proposes that moderate coffee drinking of one to two cups per day does not seem to be harmful. The American Medical Association also views caffeine as safe for consumption. <http://heart.health.ivillage.com>

Anti-Aging dietary Supplement Supplementation with DHEA (dehydroepiandrosterone) or low-dose testosterone conferred no obvious benefits to older adults. Based on these and previous results, it is concluded that DHEA and testosterone should not be used as anti-aging supplements. The scientists also believe that DHEA should be treated as a regulated drug and not as a dietary supplement. Blood levels of dehydroepiandrosterone (DHEA) and testosterone decline with age, some people believe that DHEA and testosterone supplementation can reverse the effects of aging.

the smallest prostates, the lowest *prostate specific antigen* (PSA) levels, and the fewest symptoms of BPH. But the explanation is not genetic, since the Chinese in Australia had results similar to those of non-Chinese Australians. Similarly, the prostate cancer death rate is 4.2 per 100,000 men in Japan versus 17.3 per 100,000 in America, but when Japanese men move to the U.S. and adopt a Western lifestyle, their risk of prostate cancer rises to the same levels that threaten other Americans.

The Asian and Western lifestyles are different in many respects; the much lower consumption of saturated fat in Asia may be the most important reason that the risk of prostate cancer is so much lower there. But the miso, tempeh, and other soy foods widely consumed in Asia may help.

Laboratory experiments suggest that soy isoflavones may inhibit *tumor angiogenesis*, the process by which cancer cells grow the new blood vessels that enable tumors to enlarge. They may also activate *natural killer cells*, human immune cells that attack cancer cells. In the test tube, genestein slows the growth of human prostate cells, both benign and malignant.

Women's worries

Like prostate cancer, cancers of the breast and uterus are much less common in Asia than America. Soy may be part of the reason, but, as in prostate

cancer, the data are still incomplete. Women are also using soy products and isoflavones for postmenopausal hot flashes and osteoporosis; animal studies suggest that the phytoestrogens in soy may help, but to date clinical trials have been discouraging.

Where's the soy?

In view of its many potential benefits, it's no surprise that soy has moved from Asian restaurants and health food stores to mainstream supermarkets all over the world. Whole soybeans can be boiled to serve as a vegetable or appetizer. Roasted soybeans can be eaten like nuts. Soy flour can be used in cooking and baking, where it can replace up to 25% of wheat flour. Soy



Glycemic Foods

Most flour-based foods such as roti, bread, crackers, and pastries are high-glycemic foods. That means they are quickly digested and released into the blood stream as sugar. This, in turn, triggers a flood of insulin as the body tries to regulate its blood sugar level. A diet that contains a lot of high-glycemic foods promotes fat storage, weight gain, and can lead to insulin resistance, diabetes, and heart disease.

milk is becoming popular as a substitute for cow's milk, especially for cooking. Soy is now available in margarine and in soy butter, which resembles peanut butter; soy is also a common ingredient in artificial cheese. In addition, soy-based yogurt and nondairy desserts that taste like ice cream are increasingly popular. And soy protein is an excellent meat substitute, finding its way into prepared veggie burgers and franks as well as texturized vegetable protein and soy powder that can be used in home cooking.

Is soy right for you?

It is. Even if the isoflavones in soy, don't live up to their promise in the fight against heart disease and prostate cancer, soy should help simply by replacing some of the animal protein and fat in the typical diet.

Experiment with soy protein, soy flour, and soy milk at home. Look for prepared cereals, breads, frozen desserts, yogurt, and meat substitutes that contain soy protein. Once you find products that suit your taste, try to get up to 25 grams of soy protein a day. If you prefer to count isoflavones instead of beans, remember that the average Japanese diet contains 2550 mg a day. Although you may not say "soy-onara" to heart disease and prostate cancer, you will be taking a step in the right direction.



Letters to Editor

Q: Can exercise help my bone health?

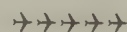
(Ms. Shabana Batool, Kot Addu)

A: Yes. Regular, weight-bearing exercise also helps bones stay strong and vital. Various activities and sports can contribute to your bone fitness. These include football, basketball, jogging, dancing, jumping rope, inline

skating, bicycling, hiking, skiing, swimming, rowing a canoe, bowling, and weight-training. Even everyday activities such as kitchen work, mowing the lawn, gardening, or washing the car, can be a plus for bone vitality.

Q: What is osteoporosis and who gets it? (Ms. Rukhsana Kanwal, Advocate, Lahore)

A: Osteoporosis is a bone thinning deficiency disorder which typically affects women, starting at age 50, and men, starting at age 60. Women are 4 times as likely to develop osteoporosis as men. Women are more likely to develop osteoporosis, frequently due to hormonal changes that occur during menopause.



دھنسی اور ہوا کی صحت کے لئے لکھنؤ
گریپ فریٹ (Grapefruit) اور ان کے فوائد

موڈوں کی بیماریوں کے خاتمے کے لئے گریپ فریٹ نعت ہے۔
جرمن سائنسدانوں کی تازہ ترین تحقیق کے مطابق گریپ فریٹ میں پایاجانے والا
وٹامن سی خون رستے موڈوں کو درست رکھتا ہے۔ گریپ فریٹ وٹامن سی کے
ایٹمی آکسیڈنٹ اثرات موڈوں کو جلد از جلد ٹھیک کرتے ہیں۔

1) جسم میں فولاد کی زیادتی سے بصارت کمزور ہو جاتی ہے۔
2) رائل جیلی انسانی خون میں موجود کولیٹریل کم کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے اور ساتھ ہی ساتھ خون میں
سرخ خلیوں کو بڑھاتی ہے۔
3) فولک ایسڈ وٹامن B12، وٹامن B6، نیاسین، وٹامن سی، وٹامن ای، سیلینیم، فولاد اور زنک
غذاؤں کے میکرو نیوٹریٹس کہلاتے ہیں۔ ان کی کمی سے ڈی این اے (وراثتی کوڈ) کو نقصان پہنچتا ہے اور
کینسر کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

غذائی تحقیق
(Chem Abs 134)

حاصل مطالعہ:
ڈاکٹر خالد محمود جتوہ

انڈہ کھانے میں احتیاط برتیں

ہارورڈ کے سائنسدانوں نے یہ رپورٹ 14 برس کی مسلسل محنت کے بعد تیار کی

تحقیق و تلخیص: ماہنامہ ڈسٹر خاں

کولیٹریل ہوتا ہے جس کا مطلب یہ ہے کہ اگر آپ ایک انڈہ
کھائیں تو پھر کولیٹریل کی مقرر کردہ حد کے اندر رہنے کے لئے
آپ کے پاس صرف پچاس گرام کی گنجائش رہ جائے گی اور یہ
معمولی مقدار تو صرف تین اونس گوشت، چکن یا مچھلی سے پوری
ہو جائے گی..... اس کے بعد کیا ہوگا.....؟ اس کا واضح
مطلب یہ ہے کہ ہمیں روزمرہ کی خوراک میں توازن کی ضرورت
ہے۔

یہاں اس بات سے آگاہی ضروری ہے کہ کولیٹریل کی
زیادتی سے پیپیرموں کا سرطان بھی ہو سکتا ہے۔ اس حوالے
سے 24 برس کی عمر تک کے افراد کا مشاہدہ کیا گیا کہ جو کم از کم دو
انڈے یومیہ کھاتے تھے اور ان میں 500 ملی گرام کی مقدار
بڑھ جاتی تھی جس کے نتیجے میں وہ پیپیرموں کے سرطان کا شکار
بھی پائے گئے۔ کئی برس سے اس خدشے کے پیش نظر تحقیق کی
جاری ہے لیکن اس مشاہدے کو حتمی قرار نہیں دیا جاسکتا ہے۔
تاہم محققین کا یہ کہنا ہے کہ کولیٹریل کی مقدار میں کمی کا ہمہ وقت
خیال رکھا جائے اس طرح قلب، شریانیں اور پیپیرمے بھی
محفوظ رہیں گے۔ جبکہ دیگر امراض سے بچاؤ بھی ممکن ہو سکے گا۔
ڈاکٹروں کے مطابق کولیٹریل لیول میں کمی کے لئے ضروری
ہے کہ تازہ پھل اور سبزیاں استعمال کی جائیں اور روغنی غذاؤں
یا انڈوں سے پرہیز کیا جائے۔

تاہم لفٹن یونیورسٹی کے ماہرین نے اس خیال کو مسترد
کرتے ہوئے کہا کہ یومیہ 300 ملی گرام کی حد کے اندر رہنا
انتہائی اہم ہے کیونکہ یہ ذمہ دار اداروں کی جانب سے مقرر کی گئی
ہے۔ یہی نہیں..... انہوں نے ہارورڈ کے اس طریقہ کار پر بھی
اعتراض کیا ہے جو انہوں نے اس رپورٹ کی تیاری کے دوران
اختیار کیا جس کے باعث رپورٹ میں اخذ کئے گئے نتائج کی
حیثیت مشکوک ہو گئی ہے اور اس حوالے سے نئی تحقیق کی
ضرورت کو محسوس کیا جا رہا ہے۔

لفٹن یونیورسٹی کے ایک ماہر ڈاکٹر شیف کا یہ خیال ہے کہ
انڈے کی صورت میں جسم کے کولیٹریل لیول میں جو یومیہ
اضافہ ہوتا ہے اس کے سبب معز کولیٹریل (ایل ڈی ایل) کی
سطح پانچ سے دس فیصد تک بڑھ جاتی ہے جس سے حملہ قلب کا
خطرہ پانچ سے چندہ فیصدی بڑھ جاتا ہے۔ ماہرین طب کا کہنا
ہے کہ جن افراد کو انڈہ بہت پسند ہے وہ انڈہ ضرور کھائیں لیکن یہ
بات بھی ذہن نشین کر لیں کہ ایک انڈے میں 215 ملی گرام

ماضی میں ہونے والی ایک تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ اگر
دن بھر میں ایک یا دو انڈے کھائے جائیں تو وہ قلب کے لئے
خطرہ نہیں بن سکتے لیکن اب سائنسدانوں نے اس سے اختلاف
کرتے ہوئے مشورہ دیا ہے کہ انڈے اور کولیٹریل والی
غذاؤں سے پرہیز ہی بہتر ہے۔ ہارورڈ یونیورسٹی میں تحقیق
کرنے والے افراد نے اپنی تیار کردہ رپورٹ میں اس امر کی
وضاحت کی ہے کہ جو لوگ دن میں ایک انڈہ یا کبھی کبھار اس
سے زیادہ کھا لیتے ہیں ان کے قلب کو بھی اتنا ہی خطرہ ہوتا ہے
جتنا کہ ایک ہفتے میں ایک یا اس سے بھی کم انڈہ کھانے والوں کو
ہوتا ہے۔ ہارورڈ کے سائنسدانوں نے یہ رپورٹ 14 برس کی
مسلل محنت کے بعد تیار کی تھی اور اس دوران ایک لاکھ سے
زائد افراد پر مختلف تجربات و مشاہدات کئے تھے اور ان کا کہنا ہے
کہ ”اگر ایک انڈہ روزانہ کھانے سے جسم میں پہنچنے والی
کولیٹریل کی مقدار سائنسدانوں کی مقرر کردہ حد یعنی 300 ملی
گرام سے دو گنی بھی ہو جائے تو اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا۔“

مطالعہ کا حقیقی پس منظر

سائنسدانوں نے پوچھا ہے پرایک اہم تحقیق کے دوران پہلی بار موٹاپے کے انسانی جنم سے واضح تعلق کا پتہ
چلا لیا ہے۔ اس تحقیق کے دوران انہیں معلوم ہوا ہے کہ دو طرح کی چکنائی یا فٹنس لوگوں میں پائی جاتی ہیں۔ جن کا
تعلق جنم سے ہوتا ہے۔ پہلی قسم کی چکنائی میں موٹاپے کا 70% امکان زیادہ ہوتا ہے جبکہ دوسری قسم میں یہ کم
ہے۔ اس تحقیق کے بعد سائنسدانوں نے تجویز کیا ہے کہ موٹاپا کم کرنے کے لئے زندگی کے طور پر بے بدلتا بہت
ضروری ہیں۔ جن لوگوں کو وزن کم کرنے کے لئے بہت کوشش کرنی پڑتی ہے اس میں وہ لوگ شامل ہیں جن میں
ٹائپ 2 ڈیابیطس پائی جاتی ہے۔ ایسے لوگوں کے موٹاپے کا براہ راست تعلق جنم سے ہے۔ بی بی سی اردو

ادارہ ”ڈائنٹ کیر“ دس برس سے مقررہ تحقیقی جرائد میں شائع شدہ اصل تحقیقی غذائی مضامین ناشرین و
مصنفین کی اجازت لے کر اس نیوز لیٹن میں جمع کرتا چلا آ رہا ہے۔ تاکہ پاکستان کے عدم القصد طبی ماہرین و صحت کی فکر کرنے
والے قارئین ایک نشست میں دنیا بھر کی غذائی معلومات سے بھرپور استفادہ کر سکیں۔ ہر چہ کہ ہمارے بعض دوست ہم سے اتفاق
نہیں کرتے اور انہی مضامین کو اپنے نام سے شائع کرانے کے متمنی رہتے ہیں جس میں ان کے اپنے خیالات کی زیادہ بھرمار ہوتی
ہے اور اصل تحقیق (Genuine Research) کا بالکل انہدام ہوتا ہے۔ ادارہ ان سے معذرت خواہ ہے اور ان کو دعوت دیتا
ہے کہ اصل تحقیق کا ترجمہ تلخیص ہمہ مکمل حوالے کے ہمیں بھجوائیں تاکہ ان صفحات میں ان کو جگہ دی جاسکے۔ بسا اوقات ہم اپنے
قوی اخبارات میں شائع شدہ ایسا مواد بھی اٹھا لیتے ہیں جو کسی عالمی تحقیقی مضمون کا ترجمہ ہو۔ اسی نکتہ نظر سے روزنامہ ”آواز“ کے دو
مضامین قارئین کی دلچسپی کی خاطر شائع کئے جا رہے ہیں۔ اس کے لئے ہم ادارہ ”آواز“ کی اجازت کے از حد مشکور ہیں۔

ہنگامہ خیز اشکافات کئے ہیں:

بین الاقوامی امور کے امریکی ماہر جان ٹرین نے مندرجہ ذیل ہنگامہ خیز اشکافات کئے ہیں:

☆ امریکہ میں فاسٹ فوڈ پر 120 ارب ڈالر سالانہ خرچ کئے جاتے ہیں۔

☆ زیادہ چربی زیادہ سوڈیم اور ہائی شوگر سے لبریز اس فاسٹ فوڈ کو کھانے سے انسانی صحت پر اس کے کیا اثرات ہوتے ہیں۔ اس کا آہانی سے اندازہ نہیں کیا جاسکتا۔

☆ امریکی قوم کہہ ارض کی سب سے موٹی قوم ہے۔

☆ 2004ء میں ہونے والی ایک اہم تحقیق کے نتیجے میں پتہ چلا تھا کہ 1980ء کے مقابلے میں امریکہ میں موٹاپے کی شرح بالغوں میں 60% اور بچوں میں 100% بڑھ چکی تھی۔ اس تحقیق سے یہ بھی پتہ چلا ہے کہ ایک اوسط امریکی خاندان فاسٹ فوڈ کے ذریعے جتنی کیلوریز استعمال کرتا ہے وہ گزشتہ 3 عشروں کے مقابلے میں 4-5 گنا زیادہ ہے۔

☆ بچوں میں موٹاپے کا مسئلہ بے حد پریشان کن ہے اور صحت کے ماہرین کا کہنا ہے کہ مسئلہ کسی وباء کی طرح پھیلتا جا رہا ہے۔ فاسٹ فوڈ کھانے والے بچے بہت تیزی سے اپنا ہڈوں بڑھا لیتے ہیں۔ یوں سمجھ لیجئے کہ سال بھر میں ایک بچے کا وزن اوسطاً 6 پاؤنڈ بڑھ جاتا ہے، جب یہ موٹے بچے بڑے ہوتے ہیں اور بلوغت کی عمر میں داخل ہوتے ہیں تو ان میں عارضہ قلب، ذیابیطس اور دیگر بیماریوں کے شکار لوگوں کی تعداد بہت زیادہ نظر آنے لگتی ہے۔

Dr. Sultan's Diet
Metabolic Formula

شعور صحت

ہماری دیر دیوں اور شرابیوں میں رقصاں خون در حقیقت زندہ ٹھوڑ ہیں۔ جن میں سے تقریباً آدھی تعداد خون میں سرخ رنگ دینے والا مادہ ہیموگلوبن ہے۔ یہ ایک پروٹین ہے جو نامیاتی فولاد کا مرکب ہے۔ گلوبن گندھک یعنی سلفر کی حامل ہے پس ہیموگلوبن کی صحت اور پرورش کا انحصار نامیاتی فولاد اور پروٹین (لحمیات) کی مناسب مقدار کی فراہمی پر ہے۔

مُضر صحت غذاؤں کا عالمگیر انقلاب

حاصل مطالعہ: حکیم امین الدین انصاری

☆ میکڈونلڈ جیسے اداروں نے بچوں کو خاص ہدف بنا رکھا ہے۔

☆ میکڈونلڈ دنیا بھر میں گائے کے گوشت کا سب سے بڑا تاجر ادارہ ہے۔ امریکی کلچر کی پہچان بننے والے میکڈونلڈ کے ذریعے یہ ”خوبیاں“ اب سرطان کی بیماری کی طرح دنیا بھر میں پھیلی جاتی ہیں۔

☆ چین میں فاسٹ فوڈ بہت تیزی سے مقبول ہوتی جا رہی ہے۔ چینی بچوں میں موٹاپے کی شرح 3 گنا ہو چکی ہے۔ اسی طرح KFC بھی اپنی چربی سے بھرپور فرائیڈ چکن بہت بھاری مقدار میں چینیوں کو فروخت کر رہا ہے۔ اس وقت دنیا کے 90 ممالک میں KFC یہ کام سرانجام دے رہا ہے۔

☆ پروٹیس کی ہوئی خوراک کی صنعت بہت بڑی ہو چکی ہے۔ اس کی رسائی پورے کرہ ارض تک پہنچ چکی ہے۔ پریشان کن بات یہ ہے کہ پروٹیس کی ہوئی یہ غذائیں لوگوں کو نقصان پہنچا رہی ہیں۔ ان کے ذریعے امریکہ میں ہی نہیں بلکہ ساری دنیا میں موٹاپے کا رجحان بڑھ رہا ہے۔ کیونکہ ان خوراکیوں میں زیادہ چربی بھی ہوتی ہے اور شکر کی غیر صحت مند اقسام بھی اس میں شامل کی جاتی ہیں۔

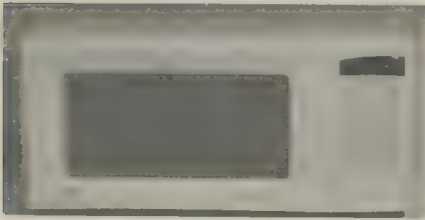
☆ پاکستانیوں کے لئے لمحہ فکریہ

☆ پاکستان میں فاسٹ فوڈ کو جو پذیرائی مل رہی ہے اور اس کے استعمال سے عوام جس طرح خطرناک بیماریوں کی لپیٹ میں آ رہے ہیں۔ غذائیت کے ماہرین کو اس جانب توجہ دینے کی

ہنگامہ خیز اشکافات کئے ہیں:

ہماری بڑی آنت میں کافی سارے ایسے بیکٹیریا جراثیم ہوتے ہیں جن کو دوست جراثیم کہتے ہیں اور یہ وہی ہیں جو جی میں پائے جاتے ہیں جو ہمارے نظام ہاضمہ کے دفاعی نظام کو مضبوط بناتے ہیں۔ شیر خوارگی میں ان جراثیموں کا الرجی سے تعلق ثابت ہوا ہے۔ یہ دوست جراثیم بڑی آنت میں کچھ تیزابیت پیدا کر کے دشمن جراثیموں کو ہلاک کر کے ہائے میں مدد دینے کے ساتھ ساتھ کچھ بی وٹامنز اور وٹامن K بناتے ہیں۔ جو انسان کے لئے اشد ضروری ہیں۔

ضرورت ہے۔ یہ وقت اور اس کے ساتھ ساتھ عوام کو مضر صحت غذاؤں کے بارے میں معلومات مہیا کی جائیں۔ ہماری روایتی غذائیں ہمارے مزاج کے مطابق اور جسم انسانی کی نشوونما کے حامل اجزاء پر مشتمل ہیں۔ دودھ، دہی اور ادویاتی مشروبات کے استعمال سے انسان بیماریوں سے محفوظ اور صحت مند رہتا ہے۔ ہماری روایتی غذائیں موسم کی مناسبت سے تیار کی جاتی ہیں اور ہماری جسمانی ضرورت کو پورا کرتی ہیں۔ پھل اور سبزیوں کا ہماری صحت کو برقرار رکھنے میں اہم کردار ہے۔



مائیکروویو کے استعمال میں احتیاط برقیں

مائیکروویو میں پکائی جانے والی سبزیوں میں ان میں موجود ایسے اجزاء متاثر ہو سکتے ہیں جو کینسر کے خلاف مدافعت پیدا کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ پرنگال کے سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ مائیکروویو میں پانی کے ساتھ زیادہ پکائی جانے والی بروکلی میں سے ستانوے فیصد ایٹمی اوکسیڈنٹ کیمیکلز ختم ہو جاتے ہیں۔

اس کے مقابلے میں بھاپ سے پکائی جانے والی بروکلی میں سے صرف گیارہ فیصد کیمیکلز ختم ہوتے ہیں۔ جرنل آف دی سائنس آف دی فوڈ اینڈ ایگریکلچر میں چھپنے والی ایک تحقیق میں ماہرین لکھتے ہیں کہ کھانا پکانے کے عمل میں زیادہ تر غذا بخش اجزاء تحلیل ہو جاتے ہیں اور ان کی غذائیت میں کمی آ جاتی ہے۔ بی بی سی اردو

حسن۔ جوانی طاقت۔ ذہانت۔ کارکردگی انسان کے جسمانی خواب ہے جس میں تو بے لگن عام آدمی بے اختیار ہونے کے باعث زندگی کی خفاس سے روز بروز دور ہو رہا ہے خصوصاً جب عمر بڑھنا شروع ہو جائے۔ ہو سکتا ہے آپ ان مسائل سے دوچار نہ ہوں لیکن کون جانتا ہے کہ کل کلاں کو انہی مسائل کو حل کرنے پر جس گناہم خرچ ہوتا ہے۔ اپنی صحت کی حفاظت آپ کا فرض ہے۔ آپ کے مسائل کا آسان حل تو یہ ہے کہ آپ ہر عمر کے جسمانی خفاس سے دوچار نہ ہوں اور خاص طور پر خفاس Food Supplements لینا شروع کر دیں۔ لیکن بازار سے ملنے والے کمرشل فوڈ کمپنیز نہ صرف آپ کی صحت کی بہت بھلی قیمت مانگتے ہیں بلکہ لوکل کمپنیز کی کافی بھی کل نظر ہے۔ ملے پھیلے کمپنیز کے فوڈ کمپنیز طویل عرصہ سے ڈیڑھ بند ہونے کے باعث تاجہ زک کی کر دیتے ہیں۔ ان کا ڈوں کو مد نظر رکھ کر پاکستان کے اولین ”فرسٹ ڈائنٹ کینڈرائزڈ ریسرچ سٹور“ نے سالہا سال کی تحقیقاتی کاوشوں کی کامیابی کے بعد تازہ، سستے اور نہایت اثر پذیر ایسے مختلف فوڈ کمپنیز کی تیاری کا آغاز کر دیا ہے جو آپ کے جسم میں غذائی قلت کے موجب جو بڑھنے والی آسمانی بیماریوں کے سستے میں موثر کاؤٹنٹ ثابت ہو سکتے ہیں۔ یاد رکھیں موٹاپا، جسمانی کمزوری، ذیابیطس، دل جبر، سردی، اورد معدے کے جملہ امراض کے علاوہ دیگر یوں کا تجربہ رابین، جوزوں کے امراض، کینسر، زیادہ اقامہ، استحقاق، بیماریاں ہیں جو جراثیم وغیرہ نہیں پھیلتے بلکہ ہماری جسمانی ضروریات کے مطابق غذائی اعلیٰ دسی سے ہمیں چاہنا چاہی ہیں۔ Dr. Sultan's Diet کے فارمولہ ساز ڈاکٹر سلطان محمود باغیاتیات ہیں جو پولینڈ، ڈنمارک، جرمنی اور امریکہ کے غذائی تحقیقی اداروں میں کام کر چکے ہیں تیز تر ترقی یافتہ ممالک کے مشہور ترین فوڈ کمپنیز کے معیاری جانچ پڑتال کا بھی وسیع تجربہ رکھتے ہیں۔ ان کا دعویٰ ہے کہ لوکل حالات میں صرف اوکل فوڈ کمپنیز ہی بہترین کام کرتے ہیں بشرطیکہ وہ سازی معیاری ہو۔ رابطہ فرسٹ ڈائنٹ کینڈرائزڈ ریسرچ سٹور 324/B نیچر پورہ، لاہور۔ 0321-430-2528

اگر خون میں فولاد کی کمی ہوتی تو نامیاتی فولاد جو کہ کچی اٹھنے اور سیب وغیرہ میں پایا جاتا ہے لینا مفید ہے۔ غیر نامیاتی فولاد لینا خطرناک ہے جو کہ بعض ادویات اور کشتہ جات میں پایا جاتا ہے۔ کیونکہ اس سے روغنی تیزاب اور جسم کے مدافعتی دنا منتر ختم ہو جاتے ہیں۔ نیز جگر بھی ختم ہو جاتا ہے۔

جن اشخاص میں فولاد کی کمی ہوتی ہے (ایمییا وغیرہ) وہ اگر بازاری غذا میں مثلاً سفید بریڈ، پاش والے سفید چاول، آئس کریم، پیسٹری، مٹھائی یا دیگر زیادہ میٹھی چیزیں کھائیں گے تو وہ رہے ہے فولاد سے بھی محروم ہو جائیں گے۔

ایف ڈی آر سی ہمہ وقت اس کاوش میں مگن ہے کہ ڈائنٹ کثیر میں صرف عالمی معیار کے حوالہ جاتی مضامین شائع کئے جائیں نہ کہ ماہرین کے ذاتی تخیلات کو ان محدود صفحات میں جگہ دی جائے۔ لہذا احوالہ جات کے ممتنی ادارہ سے رابطہ کریں۔

جراثیم سے جس پراس شہد نے قابو پایا ہے اسے MRSA

Methicillin Resistant Staphylococcus Aureas

کا مسئلہ بڑی حد تک حل کر لیا گیا ہے۔ وائی کاٹھ ہسپتال میں نرس پریکٹسٹر جولی بیٹس نے پاؤں کے زخم کو سکھانے بالخصوص ڈیابٹس کے مریضوں کے زخموں کے اندمال کے لئے منوکا شہد کے خاطر خواہ نتائج دکھائے ہیں۔

کینسر کی ماہر ڈاکٹر گینس راؤنڈ ہتی ہیں کہ وہ پیمپھونڈ والے کینسر کے ان زخموں کے علاج کیلئے جو جلد کو چھاڑتے ہوئے باہر نکل آتے ہیں یہ شہد طویل عرصے سے استعمال کر رہی ہیں اور اس کے نتائج انتہائی شاندار ہیں۔ حال ہی میں انہوں نے کینسر کے مریضوں کے ان زخموں اور السروں پراس شہد کی ڈریسنگ کی تھی جو ریڈی ایشن تھراپی کی وجہ سے ہو گئے تھے اور اس سے ان کو مرچہ ڈریسنگ کے مقابلے میں زیادہ فائدہ محسوس ہوا البتہ انہیں اس بات پر حیرت ہوتی ہے کہ دیگر اقسام کے جو شہد کھیاں ہی بناتی ہیں ان سے اس قسم کے فوائد کیوں نہیں حاصل ہوتے۔

اس کا جواب وائی ٹو کا ہسپتال سے چند کلومیٹر دور شہد کی کھیاں پالنے والے بل بیٹس اور ان کی اہلیہ دیتی ہیں۔ یہ لوگ ایک کھیتی چلاتے ہیں جو نیوزی لینڈ میں UMF منوکا شہد کے گئے چنے رجسٹرڈ سپلائرز میں سے ایک ہیں۔ یہ جوڑا سال بھر میں اٹھ سے بارہ میٹرک ٹن منوکا شہد تیار کر کے دنیا بھر میں فروخت کرتا ہے۔ شہد کی تیاری کے دوران تین مرتبہ بڑی سختی سے جانچ پڑتال کی جاتی ہے جو اس شہد کا خاصہ ہے جس کے بعد ہی اس پر UMF Manuka "Honey" کا ٹھپہ لگتا ہے۔ اگرچہ اس نام کے بہت سے شہد مارکیٹ میں دستیاب ہیں لیکن ان میں یہ مخصوص جزو نہیں ہوتا۔

XXXXXX

اس میں سے ہر ایک کا علاج ایک دوسرے سے مختلف ہے۔ تفصیلی مشورہ کے لئے کلینک تشریف لائیں بہر طور غذاؤں سے موناپے پر قابو پالینا ممکن ہے۔ اگر آپ کو فائدہ نہیں ہو رہا تو اپنے چوبیس گھنٹوں کی کل کی گئی غذا کا نمونہ حساب رکھیں۔ کہیں نہ کہیں سے چوری چھپے زیادہ حراروں والی یا زیادہ چکنائی والی غذا داخل ہو رہی ہے جس کو آپ نظر انداز کر رہے ہیں۔ دوسری وجہ شہد کا شوق ہے جس کو ہم غلطی سے اپنی اپنی ضرورت سمجھ بیٹھے ہیں۔ ایک خطرناک شوق ہے۔ تیسری وجہ کھانوں کے درمیان لمبے وقفے کے بعد شہد یا جھوک کو مٹانے کے لئے کوڈ کو کھانا ہو سکتی ہے۔ چوتھی وجہ وراثت اور پانچویں وجہ خطرناک یا سپر موناپا ہو سکتا ہے کہ جس میں بہر حال وزن گھٹانے والی ادویات لینا پڑ سکتی ہیں۔

شہد کی اینٹی بایوٹک خصوصیات

بشکریہ روزنامہ "آوازِ لاہور"

پراسٹینڈ بننا ہے اور یہ مادہ مختلف شہد میں مختلف سطح میں پایا ہے لیکن منوکا شہد میں اور اسی قسم کے ایک اور شہد میں جو آسٹریلیا میں پیدا ہوتا ہے اور جس کا نام "جیلی بش" (Jelly bush) ہے ہائیڈروجن پراسٹینڈ کے علاوہ کچھ اور اجزاء بھی پائے جاتے ہیں جو دنیا میں کہیں کسی اور شہد میں نہیں ہوتے۔ یہ "کچھ اور" اجزا کیا ہیں اس بارے میں پیٹر مولان نے اعتراف کیا ہے کہ 20 سال تک ریسرچ کے باوجود اس کی تفریح کرنے سے قاصر ہیں۔ تاہم انہوں نے شناخت کے لئے اس کو Unique Manuka Factor یا UMF کا نام دے دیا ہے۔

ڈاکٹر مولان نے وہ طریقہ بھی ڈھونڈ نکالا ہے جس سے یہ معلوم کیا جاسکے کہ UMF منوکا شہد دیگر معیاری تسلیم شدہ جراثیم کش کیمیکلز مثلاً کاربولک اور فینول کے مقابلے میں جراثیم کو ختم کرنے میں کتنا زیادہ موثر ہے۔ انہوں نے بتایا کہ اس تقابل کے جو نتائج سامنے آئے ہیں وہ انتہائی حیران کن ہیں۔ یہ مخصوص شہد انسانوں کو تیار کرنے والے ہر قسم کے خوردبینی اجسام پر اثر انداز ہو سکتا ہے خواہ وہ جراثیم ہو یا پروفوزا ہو۔ یہ مخصوص شہد ان جراثیموں کو بھی ختم کر سکتا ہے جو دیگر اینٹی بایوٹک دواؤں کے خلاف مزاحمت کی صلاحیت حاصل کر لیتے ہیں اور دنیا کے بیشتر ہسپتالوں کو اس مسئلے کا سامنا ہے۔ Aureas Staphylococcus زخموں کو خراب کرنے والا سب سے عام

قرآن مجید میں شہد لوگوں کے لئے شفاء قرار دیا گیا ہے اور شہد کیلئے اس سے بڑا اعزاز اور کچھ نہیں ہو سکتا۔ ہزاروں سال سے ماہرین شہد کے بے شمار طبی خواص سے استفادہ کرتے ہوئے مریضوں کا کامیابی سے علاج کرتے رہے ہیں۔ علاوہ ازیں وہ اپنی دواؤں کو طویل عرصے تک محفوظ رکھنے کے لئے آج بھی غسل مصفی پر انحصار کرتے ہیں۔ دوسری جنگ عظیم تک شہد زخموں کے اندمال کیلئے استعمال ہو رہا تھا۔ تاہم بیسویں صدی میں پینسلین اور دیگر اینٹی بایوٹک دواؤں کی دریافت کے بعد شہد کی وہ اہمیت جو زخموں کے بھرنے کے حوالے سے تھی برقرار نہ رہی لیکن حالات کا رخ ایک بار پھر شہد کی موافقت میں جا رہا ہے اور اس کا سہرا نیوزی لینڈ کے ایک محقق کے سر ہے۔

نیوزی لینڈ کی وائیکاٹو نیوز ریشی کے شہد سے متعلق تحقیقی پونٹ میں کام کرتے ہوئے بائیو کیمسٹ پروفیسر پیٹر مولان نے ایک خاص قسم کے شہد میں شفا بخشی کی غیر معمولی خوبیاں ڈھونڈ نکالی ہیں۔ پروفیسر مولان نے تجربات سے ثابت کیا ہے کہ نیوزی لینڈ کی منوکا (Manuka) نامی جھاڑیوں میں لگنے والے پھولوں کا رس چوسنے والی شہد کی کھیاں جو شہد بناتی ہیں ان میں شہد کی دیگر اقسام سے کہیں زیادہ جراثیم کش خصوصیات پائی جاتی ہیں۔ انہوں نے بتایا کہ شہد کی تمام اقسام میں شہد کی کھیاں اس رس میں جیسے وہ پھولوں سے چوس کر حاصل کرتی ہیں ایک انزائم شامل کرتی ہیں جس سے ہائیڈروجن

ایڈیٹر کے نام

س میں اکثر اوقات بھوکا رہتا ہوں۔ پانی سے روزہ رکھ لیتا ہوں اور پیٹ بھر کر کھانا بھی نہیں کھاتا۔ مگر پھر بھی میرا وزن خاصا زیادہ ہے اور کم ہونے میں نہیں آتا۔ (ملک محمد سلیم لاہور)

ج آپ نے اپنے موناپے کا درجہ نہیں لکھا۔ بہر حال نیچے دیئے گئے جدول سے اندازہ کر لیں۔

بی ایم آئی 30-29 کلوگرام مربع میٹر موناپا بی ایم آئی 40-39 کلوگرام مربع میٹر خطرناک موناپا

بی ایم آئی 45-41 کلوگرام مربع میٹر سپر موناپا



ایڈیٹر
ڈاکٹر سلطان محمود پٹی ایچ ڈی
ایڈوائزرز
پروفیسر محمود علی ملک ایف آر سی پی
پروفیسر عبدالجید چیمہ پی ایچ ڈی
پروفیسر صفیر احمد جعفری پی ایچ ڈی

FDRC/2007/09

ستمبر 2007ء

میتھے کبابے

ال اریہ

ہماری یہ ایک معاشرتی رسم چلی آرہی ہے کہ اچھی خبر ہو تو منہ میٹھا کر دیا جاتا ہے۔ اس سے یار باش یہ سمجھنے لگ گئے ہیں کہ میٹھا کھانے کا تعلق خوشی اور خوش قسمتی سے ہے۔ ایسا ہرگز نہیں ہے۔ میٹھا مکھل غذا میں صرف اتنا ہوتا آئے میں نمک۔ صرف بریکنگ نیوز کے طور پر بریکنگ نیوز بھی اگر تسلسل کے ساتھ چلنی شروع ہو جائے تو بوریت ہو جاتی ہے۔ ہم رسومات کا غلط مطلب نکال کر صدیوں سے میٹھا استعمال کرتے چلے آئے ہیں اور اب میں یا بچپن فیصد آبادی کو ذیابیطس کرا بیٹھے ہیں۔ وجہ کیا ہے۔ ایک تو میٹھے کا یہ استعمال اور دوسرا تن آسانی۔ یعنی زندگی کی گاڑی رواں دواں رکھنے کے لئے جو اید من اس میں جھونکا گیا تھا اس کو استعمال نہیں کیا گیا۔ لہذا وہ چربی کی صورت میں مستقل مہمان بنا بیٹھا ہے۔

ماہرین غذا نے خصوصی طور پر چینی کے بے شمار نقصانات ثابت کئے ہیں۔ آپ کی اجازت سے ذرا سمجھتے ہوئے ایک نظر ڈال لی جائے تو شاید بہتوں کا فائدہ ہو وہ یوں ہیں۔ موٹاپا، ذیابیطس، امراض قلب (بشمول ہائی بلڈ پریشر، کینسر، مدافعتی نظام سے چھڑ چھڑا جسم میں انسولین ٹرانسپورٹ کرنے والی کرومیم کی بندش، بڑھاپے میں تندی و تیزی، دانٹوں کی تباہی، سوزشوں کی بیماری اور اس کا ہارٹ اٹیک سے تعلق بچوں میں سیکھنے کی صلاحیت کی کمی، ذہنی دباؤ میں اضافہ زیادہ کھانے کی خواہش، ضروری غذائی اجزاء کی خون میں انجذاب میں رکاوٹ وغیرہ وغیرہ۔

اب آئیں ذرا ٹھنڈی بوتلوں، آئس کریم، برف لگے پھل اور دودھ کی بوتلوں، بچ بستہ جوس اور رس ملائی، برف کے گولے اور اسی طرح کی سیاحینی غذاؤں کی طرف، جس طرح سیاحین ہر کسی کے لئے قاتل ہے اسی طرح یہ ٹھنڈی میٹھی غذا میں ہمارے جسم کے استقامتی نظام یعنی مینا بلوم کی دشمن ہیں۔ چینی قوم کوئی ایسی غذا استعمال نہیں کرتی جس کا درجہ حرارت، جسمانی درجہ حرارت سے کافی فرق پر ہو۔ چینی ان کی پچاس سالہ ناری کو ابن انشاء اور کرمل محمد خان غلطی سے بیٹی کہتے رہے۔ یہ قوم کیا کھاتی ہے۔ ابن انشاء نے لکھا ہے کہ چینی، چینی نہیں کھاتے۔ ہم نے خود ملاحظہ کیا ہے نیم گرم پکھیا پانی اور مقامی جڑی بوٹیوں والی چائے کی چند پیتاں۔ اب ہم چینی قوم کا زیادہ ذکر نہیں کریں گے کیونکہ خوش فکر کہہ انھیں گے کہ چھوڑ دیجی۔ ہم تو کھاتی پیتی قوم ہیں۔ جب مرنا ہی تقدیر ہے تو فاقوں مرنے کی بجائے کھاتے پیتے مرجائیں۔ ایسی سوچ پر ہم صرف یہ کہنے پر اکتفا کریں گے کہ دنیا میں فاقوں سے اتنے لوگ نہیں مرتے جتنے زیادہ کھانے سے مرتے ہیں۔

جاتے تھے جہاں اس سے تلے ہوئے کباب وغیرہ مفت کھاتے تھے لیکن لوگ مفت ہونے کے باوجود گریز کرتے تھے۔ لیکن آج دنیا بھر میں خالص گھی نایاب ہے۔

ایک بات ضرور ہوگی اور وہ یہ کہ جب CLONED جانوروں کا دودھ اور گوشت آئے گا تو اس کے مقابلے میں اصلی جانوروں کا دودھ اور گوشت یہ کہہ کر مہنگا بیچا جائے گا کہ یہ اصلی ہے۔ جیسا اب Organic Food علیحدہ اور مہنگے داموں فروخت ہوتی ہے اور کہا جاتا ہے کہ یہ اس مرغی کا انڈہ ہے جسے عام دانہ کھلایا جاتا ہے۔ مچھلیوں کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ یہ مصنوعی تالاب کے پانی کی سرعت سے پالی گئی مچھلی ہے اور حقیقت یہ ہے کہ ان چیزوں کا ذائقہ بھی الگ ہوتا ہے۔

یہاں صارفین مطالبہ کرتے ہیں کہ یہ انفارمیشن ہونا چاہیے کم از کم Genetically Engineered اناج اور ترکاریوں کے ساتھ یہ معلومات ہوتی ہیں اور ان کو بیچنے میں بھی خاصی مشکل ہو رہی ہے اس سلسلے میں علیحدہ تفصیل کی ضرورت ہے کیونکہ یہ اناج اب پاکستان اور دوسرے ممالک میں فروخت کیا جا رہا ہے۔ ماہرین کا دعویٰ ہے کہ CLONED جانوروں کی مصنوعات استعمال کرنے میں کوئی حرج ہے نہ ذائقہ میں کوئی فرق۔ صارفین صرف نفسیاتی اور جذباتی طور پر اسے قبول نہیں کر رہے یہ کسی حد تک صحیح بھی ہو سکتا ہے کیونکہ 1950 کی دہائی میں ڈالڈا نامی گھی جسے اس وقت مصنوعی گھی کہا جاتا تھا، نیا نیا فروخت ہونے لگا تھا اسے مقبول کرنے کے لئے اس کے ایجنٹ ٹھیلے لے کر گلی گلی

مصنوعی دودھ اور گوشت فروخت کرنے کی منصوبہ بندی

ہمارے معاشرے میں اصل اور نقل کا فرق بڑا اہم ہے خواہ بظاہر ان میں کوئی فرق نظر نہ آئے، کاپی کی وہ اہمیت نہیں ہوتی جو اصل کی ہوتی ہے یہاں اب جانوروں کی کاپیاں بننے لگی ہیں اور اس عمل کو کلوننگ کہا جاتا ہے مثلاً ایک گائے سے دوسری گائے بنائی گئی اب اس کا گوشت اور دودھ فروخت ہونے لگے تو صارفین بھکاریوں کی طرح ہونا شروع ہو جائے گا پہلے یہ بتادیں کہ کلوننگ ہوتی کس طرح ہے۔

جس جانور کی کاپی بنانا ہوتی ہے اس سے ایک Cell یا خلیہ لے کر ایک Embryo بنایا جاتا ہے یہ کام تجربہ گاہ میں ہوتا ہے اس جاندار Embryo کو اسی طرح کے مادہ جاندار کے رحم یا Womb میں رکھ دیا جاتا ہے جو بچہ پیدا ہوتا ہے وہ اس جانور کا جڑواں ہوتا ہے جس سے Cell یا خلیہ لیا گیا تھا اس وقت امریکا میں دودھ دینے والی 90 لاکھ گائیں ہیں اور ان میں سے صرف 150 کے Clone بنے ہیں چنانچہ یہ تعداد انہما کی قلیل ہے۔ لیکن بائیو ٹیکنالوجی کی فیلڈ میں کام کرنے والی کمپنیاں ان مویشیوں کی کاپی بنانا چاہتی ہیں جن کا گوشت لذیذ ترین ہوتا ہے اور ان گائیں کی بھی جو زیادہ دودھ دیتی ہیں۔ کمپنیوں کا کہنا ہے کہ ایسا کرنے سے روزانہ قابل اعتبار اور اعلیٰ کوالٹی کا گوشت اور دودھ اور اس سے بننے والی مصنوعات مل سکیں گی۔

توقع ہے کہ جنوری کے پہلے ہفتے میں FDA خلیے سے بنائے گئے جانوروں کا دودھ اور گوشت دکانوں پر بیچنے کی اجازت دے گا۔ FDA کا کہنا ہے کہ اس نے گہرے مطالعے کے بعد یہ فیصلہ کیا ہے اور اس کے خیال میں ان اشیاء پر کوئی لیبل لگانے کی ضرورت نہیں کہ یہ Clone جانوروں کا دودھ یا گوشت ہے لیکن

FDRC/2007/12

December 2007

Women's study finds vitamin E, aspirin not so helpful

After one of the longest clinical trials ever completed, researchers conclude that regular use of aspirin and vitamin E does little or nothing to stave off heart disease or cancer.

These findings come from the Women's Health Study (WHS), the largest ever to study the effects of aspirin and vitamin E on disease prevention in women. The 10-year investigation involving nearly 40,000 subjects was led by researchers at Boston's Brigham and Women's Hospital. Earlier results from the same study showed that low-dose aspirin does not protect most women from a first heart attack, although it modestly reduces their risk of stroke. Among women 65 and older, aspirin does reduce the risk of cardiovascular events, including heart attack and ischemic stroke. Vitamin E supplements have long been touted for the prevention of chronic disease on the basis of animal studies and observational data, but there has been no adequate test until this study.

The findings, published in the July 6, 2005, *Journal of the American Medical Association*, leave open the possibility that higher doses of aspirin may be helpful. The WHS also established that it's safe to take vitamin E supplements at the level of 600 IU every other day, countering another analysis that suggested harm at 150 IU or higher per day, and particularly in excess of 400 IU per day.

Some specifics

The Women's Health Study followed 39,876 healthy women ages 45 and older for an average of 10 years.

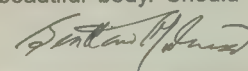
Editorial

Paradox of Food Choice

Choice is supposed to set us free but in food and health matters choice seems anything but free. Patients who want to know how to feel better in their sickness particularly when they are asked not to eat freely, should eat less. Patients are tired of questioning their choices even after testing them. Afterwards they stop questioning and start overeating again. It results in making them feel guilty, and ultimately hypertensive, less energetic than they want to be, and powerless.

Infinite choice makes people miserable. Food choices are nothing but infinite, particularly when we can buy fresh mangos in summers, but ice cream and pizza anytime. We are lucky that find hundreds of food varieties, from cookies to tomatoes, in the chains of supermarkets and then start thinking of treating indigestion.

Maintaining appropriate weight must not be only the dream of Adnan Sammi Khan who wants to reclaim his lost aesthetic value in the industry, it should be everybody's choice. It works by choosing a few but right foods on the menu. Is it possible that too many foods undermine happiness, yes they do, because free choice for foods suppresses metabolism and derails chemical changes before we enter into new paradox of food choice. Advising to eat less is not an advice to eat lesser than required but it should be lesser than desired. More people die annually by overeating than famine. By overeating we undermine religion, snatch the right of others, add burden to our pocket, but above all, extra ingested food eats our beautiful body. Should it continue?



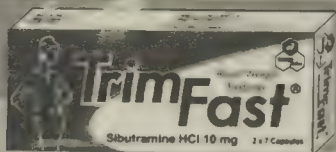
Participants were randomly assigned to receive 100 milligrams of aspirin or a placebo every other day and 600 IU of vitamin E or a placebo on alternate days. Participants were monitored for cardiovascular events heart attack, stroke, or death from cardiovascular causes as well as overall cancer rates and cancer deaths. Aspirin had no effect on the incidence of cancer or cancer deaths in general. It offered no protection against breast cancer or cancer at any other site except, possibly, the lung (further study is needed to explore this possibility). In a subsidiary analysis, vitamin E reduced cardiovascular deaths by 24% in general and cardiovascular disease risk by 26% in women ages 65 and over, who constituted 10% of the study participants. The investigators note that these findings are inconsistent with data from other studies and thus require further research.

What does it mean for me?

The WHS was not designed to look at

conditions other than cardiovascular disease and cancer, so as of mid-2005, it remains an open question whether vitamin E improves immune or cognitive function or reduces cataract risk. (Vitamin E in a special formulation with vitamin C, beta carotene, and zinc has been shown to reduce the risk of advanced age-related macular degeneration.) There's also the possibility that a different aspirin-taking regimen might prevent cancer, but higher or more frequent doses of aspirin could cause greater gastrointestinal bleeding a risk that may not be worth taking for a healthy woman. According to study investigators and *Harvard Women's Health Watch* advisory board members Drs. I-Min Lee and JoAnn Manson, a woman's best approach to preventing heart disease and cancer is the tried-and-true combination of exercise, eating a healthy diet, weight control, not smoking, and undergoing appropriate cardiovascular health and cancer screenings.

www.health.harvard.edu/women



Schazoo Zaka (Pvt) Ltd.

Schazoo House, 45-G.T. Road, Lahore-Pakistan.
U.A.N 111-666-600 Fax: (+92-42) 6841003
email: szl@schazoo.com URL: www.schazoo.com

2x7's

ENCID 20 Capsules

(Omeprazole 20 mg)

WILSON'S

Pharmaceuticals
QMS ISO 9001-2000
EMS ISO 14001 Certified

387-388, I-9
Industrial Area
Islamabad-Pakistan

Swazole
(Omeprazole 20 mg)
14 Capsules
Manufactured by:
Convell Laboratories
Saidu Sharif, Swat, Pakistan

Health Statistics Pakistan 06-07

Economic Survey 2006-07

Average Age	Years
Male	63
Female	63.5
Total health cost	50 billion
Total of GDP	0.57 %

Medical Staff	Total	Distribution Over Population
Physician	122,798	1,254
Dentist	7,388	20,843
Nurse	57,646	2,671
Birth attendant	24,692	6,236
LHV	8,405	18,321
Institutions		
Hospital	924	166,654
Dispensary	4,712	32,680
BHU	5,386	28,591
C&M care Center	906	169,965
TB Center	288	534,683
Total	12,216	12,605

Mortality	Percent
Child at birth	7 %
Child before age 5	10.1 %
Due to unsafe water	12 %
Due to infections	26 %
Due to non-infectious diseases	25 %
Due to poverty	25 %

Hazards	% Population
Unsafe drinking water	33 %
Water borne diseases *	40 %
Child mortality due to water borne diseases	0.25 million

* Water-borne diseases are Gastro-enteritis, Typhoid, Cholera, Dysentery & Hepatitis

Chief Editor

Dr. Sultan Mahmood

PhD Nutrition, Poland
Post Doctorate (Denmark / USA)
Ex-Consultant:
FAO, UNDP, ADB, WB, GTZ, GOP
Chief Nutritionist:
FIRST DIETCARE & RESEARCH CENTER
324-B, New Chouburji Park,
Lahore 54500 Pakistan.
Ph: 042 615 9562 Cell: 0321 430 2528
dietcare@gmail.com <www.feedwell.org>
© Copyrights 2007. All Rights Reserved.

Advisory Board

Prof. Mahmood Ali Malik MBBS, FRCP
Ex-Principal KEMC/AIMC Lahore
Consulting Diabetologist/Nutritionist
44-Lakshmi Mension The Mall Lahore
Prof. Saghir Ahmad Jafri PhD Nutrition, USA
Dean Faculty of Sciences
University of Lahore, Lahore
Prof. Abdul Majeed Cheema PhD Endocrin, UK
Professor of Bio-Informatics
Balochistan University of Information
Technology & Management Sciences Quetta
Legal Advisor
Ms. Rukhsana Kanwal BA, LLB
Advocate Lahore High Court Lahore

Subscription Services

Cost for one year subscription is
Rs. 1000/- for professionals attached
with the chain of healthcare
system, Educationist/member
of professional societies/pharma
industry/NGO and Rs. 500/- for
patients and general public.

Disclaimer

The contents of monthly dietcare are
not intended to provide medical advice
which should be obtained from
qualified healthcare professionals.

Caffeine and our Heart

<http://heart.health.ivillage.com>

The relationship between caffeine and heart-related problems has received considerable amount of attention. Although results from research studies have been conflicting, there is some evidence to suggest that high amounts of caffeine can cause certain heart problems, such as abnormal heart rhythms (arrhythmias). Even though the results are inconclusive, physicians may advise heart patients to reduce or stop their use of caffeine. Generally, people are encouraged to stop their caffeine use gradually rather than suddenly, in order to avoid withdrawal symptoms (e.g., severe headache). Caffeine occurs naturally in many plants, such as coffee beans, cola nuts and tea leaves. It can be found in numerous foods and beverages, including coffee, tea, soft drinks and chocolate. It can also be an additive to many over-the-counter medicines (e.g. pain relievers, stimulants). Caffeine causes changes in the body's metabolism as it stimulates the central nervous system. It also acts as a *diuretic* and can affect the kidneys by increasing urination and causing possible dehydration. Caffeine can be addictive for many individuals. There have been numerous studies that support the evidence of caffeine dependence and "caffeine withdrawal" symptoms when it is removed from the

diet. These symptoms primarily include headaches, fatigue and drowsiness. According to the American Heart Association (AHA), there is still inconclusive evidence about whether high caffeine intake increases the risk of coronary heart disease. The AHA proposes that moderate coffee drinking of one to two cups per day does not seem to be harmful. The American Medical Association also views caffeine as safe for consumption.

About caffeine

Caffeine (C₈H₁₀N₄O₂) is a chemical stimulant of the central nervous system (CNS). It belongs to a class of organic compounds called *alkaloids*, which also include morphine, codeine, LSD, cocaine and nicotine. Once consumed, caffeine quickly enters the bloodstream through the stomach and small intestine. It travels through the bloodstream and goes directly to the CNS. There, it stimulates certain chemicals in the brain that produce an energizing effect on the body. This effect can be felt approximately 15 to 45 minutes after consumption, and reaches a peak within 30 to 60 minutes. Caffeine neither accumulates in the bloodstream nor is stored in the body. The half-life of caffeine is roughly five to seven hours, meaning that it will take about that long for 50 milligrams of

The information contained in the **Dietcare** is pooled from reliable global resources of Food, Diet & Nutrition. It is not necessarily the personal or institutional opinion of the **NGO Feed Well People**. The Forum for Environment, Economic Development and welfare of People (**Feed Well People**) is non profit social advocacy NGO and monthly **Dietcare** is its official organ. **Feed Well People** mounts continuing education programs in health, environment, education, economics. It presses for changes in government and corporate policies.

How Is Food Digested?

Digestion involves the mixing of food, its movement through the digestive tract, and chemical breakdown of the large molecules of food into smaller molecules. Digestion begins in the mouth, when we chew and swallow, and is completed in the small intestine. The chemical process varies somewhat for different kinds of food.

caffeine to be metabolized (broken down) after 100 milligrams have been consumed. Once broken down, however, caffeine is quickly expelled from the body through urine, breast milk, saliva or semen.

Impact on heart health

Studies have suggested that high levels of caffeine consumption can increase the risk of certain cardiovascular conditions. One study found that drinking more than five cups of brewed coffee daily (more than 687 milligrams of caffeine per day) could increase a nonsmoker's risk of cardiac arrest. Other studies have shown that caffeine can:

- Cause abnormal heart rhythms (arrhythmias)
- Increase the heart rate
- Increase the rate of breathing
- Increase the force of the heartbeat
- Raise levels of stress hormones
- Raise blood pressure, temporarily
- Reduce exercise-induced blood flow to the heart

Other research suggests that drinking coffee is associated with higher cholesterol and homocysteine levels. This may be due to naturally occurring substances found in coffee grounds (e.g., kahweol, cafestol).

FORUM FOR ENVIRONMENTAL DEVELOPMENT & WELFARE OF PEOPLE
Feed Well People
 is a non-profit, non-political national NGO striving hard for the environmental up-gradation and economic development of the masses of Pakistan on self-help basis.
 Office: 324-B, New Chouburji Park, Lahore.

Gout Diet A Quiz

Rubin Mesa, Mayo Clinic, USA

A quiz has been set to assess the knowledge of the patients about their gout problem. It will serve as a self-explanatory guide to basic knowledge about gout as well. Following are a few selected questions with their answers at the end:

- Q1: Gout is caused by excess uric acid in the body. Uric acid results from the breakdown of purines?
- Q2: Purines are part of all human tissues and are found in many foods?
- Q3: It is typically recommended that people with gout reduce their intake of purine-rich foods?
- Q4: Purines are found in all protein foods therefore it is impossible to eliminate all purine from our diet?
- Q5: Beer and other alcoholic beverages can raise the level of uric acid and provoke a gout attack?
- Q6: Coffee and tea can raise the

- Q7: Drinking at least 10-12 eight ounces glasses of water or non-alcoholic beverages every day is recommended to people trying to prevent future gout attack?
- Q8: Which one from the muscles, fish and turkey are very high in purines?
- Q9: Maintaining their ideal body weight is an important goal for people who have gout?
- Q10: People with gout are usually advised to cut a diet high in complex carbs (whole grains, fruit, vege)?
- Q11: A diet which is low in protein is good for people with gout?
- Q12: Ideally for a person with gout, no more than 30% of calorie intake should be from fat, and 10% from animals protein?
- Q13: Banana is a good or bad to eat if you have gout?

[ANSWERS: A1 (T), A2 (T), A3 (T), A4 (T), A5 (T), A6 (F), A7 (T), A8 (Turkey), A9 (T), A10

Amount of Caffeine in common foods

Food & Medicines	Caffeine (mg)	Food & Medicines	Caffeine (mg)
Dark chocolate, 1 oz.	5 to 35	Beverage	
Unsweetened chocolate, 1 oz.	26	Brewed coffee, 8 oz.	60 to 160
Milk chocolate, 1 oz.	1 to 15	Instant coffee, 8 oz.	30 to 120
Coffee flavored yogurt, 6 oz.	35	Espresso, 2 oz.	100
Coffee ice cream, 1/2 cup	20 to 30	Brewed imported tea, 8 oz.	25 to 110
Chocolate ice cream, 1/2 cup	2	Energy drinks, 8 oz.	35 to 90
Medication		Iced tea, 8 oz.	6 to 60
Aspirin, 1 tablet	0	Soft drinks or soda, 8 oz.	15 to 50
Analgesics (2 tablets)	64 to 130	Instant tea, 8 oz.	10 to 35
Appetite suppressant, 1 tablet	80 to 200	Chocolate milk, 8 oz.	2 to 7
Medicines to stay alert, 1 tablet	100 to 200	Decaffeinated coffee, 8 oz.	2 to 4

Walk it out *(Courtesy daily 'Dawn')*

After age 25, men's metabolism slows down and fat tends to collect in areas like abdomen, thighs and hips. Women show no such signs but develop flabby thighs and buttocks by sitting most of the times. With proper diet and exercise the ailments which often strike in middle age (30 years & later) may be put off till one turns 70 or 80.

Fat and Fiction *(Courtesy daily 'Dawn')*

The option of weight loss surgery is getting popular throughout the world. Two types of surgeries are carried out: (1) liposuction, which is cosmetics and can be performed not more than twice or thrice in a lifetime, and (2) gastric banding or gastric bypass, where the stomach and duodenum are bypassed by the food eaten.

Your Bone Health - FAQ

<http://www.cfsan.fda.gov>

Patients are rapidly recognizing the role of calcium in bone formation, regeneration and strengthening based on the modern research being carried out at reliable health institutions around the globe. To our surprise, now some patients are keen to dig medical information deeply. This time we have chosen a few frequently asked questions about bone health.

Q: If I consume the right amount of calcium, will my bones automatically regenerate?

A: No matter how much calcium we ingest, our bones will not be able to utilize calcium effectively if the bones are unreceptive. If the calcium we consume is not incorporated into our bones, it flows out of the body as waste. Calcium is only one of the important building blocks in the formation of bones. Bone cells that do not function properly are unable to effectively utilize the available calcium. The cells that actually build the bone are called osteoblasts. The cells that dissolve old bones are called osteoclasts. The proper balance between osteoblasts and osteoclasts is essential for healthy bone formation.

Q: What other nutritional substances, minerals, and vitamins help regenerate bones?

A: Other substances that facilitate bone regeneration include vitamin D, casein phosphopeptides (CPPs), magnesium, vitamin K, and isoflavones. Vitamin D and casein phosphopeptides (CPPs) enhance calcium absorption. In addition, various food substances play an important role in bone regeneration. Magnesium and vitamin K are important for their roles in stimulating bone formation, while isoflavones inhibit bone resorption.

Q: Are all bones the same compositionally?

A: No. Different bones are designed to perform different functions, so there is some variation in composition, depending on the job a bone needs to perform. For example, our ribs are more flexible than femur bones in our legs because the ribs need to allow for the lungs' expansion and compression. Bones may have grooves, ridges, crests, or other features that can make them stronger, to help them attach to muscles or ligaments, or

accommodate passageways for nerves or blood vessels. The human body is comprised of 206 different bones.

Q: How long does it take human bones to regenerate?

A: It takes approximately three years for human bones to completely regenerate.

Q: What is osteopenia?

A: With osteopenia, bone mineral density (BMD) is below normal level, but not low enough to be diagnosed as osteoporosis. While there are no visible symptoms, osteopenia can be determined with a bone mineral density (BMD) test. Some people may naturally have lower bone density, making them more susceptible to osteoporosis. Women have a lower peak BMD than men and women are at greater risk for osteopenia due to menopause-related hormonal changes.

Q: Can exercise help my bone health?

A: Yes. Regular, weight-bearing exercise also helps bones stay strong and vital. Various activities and sports can contribute to your bone fitness. These include football, basketball, baseball, jogging, dancing, jumping rope, inline skating, bicycling, hiking, skiing, swimming, rowing a canoe, bowling, and weight-training. Even everyday activities such as mowing the lawn, gardening, raking leaves, or washing and waxing the car, can be a plus for bone vitality.

◆◆◆◆◆◆◆◆

Letters to Editor

✉ **Q:** I have diabetes. May I replace honey with sugar in my diet?

(Masood Ahmad Toor, Lahore)

☑ **A:** Probably not. Honey actually has more carbohydrates and more calories than granulated sugar does.

One tablespoon honey provides 17 carbs or 64 calories while sugar provides only 13 and 50 respectively. Unlike sugar, honey provides some minerals but only in trace amounts. Honey is also sweeter than sugar, so you can substitute a smaller amount

of honey for sugar in some recipes. However, the calories and carbohydrates you save are nominal. If you prefer the flavor of honey, go ahead and use it in moderation. Be sure to count the carbohydrates in honey as part of your eating plan.

(۱) ذہنی تناؤ کو کم کر کے اثرات (سیان) کے امکانات کو کم کیا جاسکتا ہے۔

(۲) جن لوگوں کو انتہائی تھکاوٹ محسوس ہوتی ہے۔ ان کے جسم میں ایل ڈی ایل اور وی ایل ڈی ایل (دل کے لئے نقصان دہ چکنائیاں) کی پراکسی ڈیشن بڑھ جاتی ہے۔

(۳) تیل ایک اچھا ہیلتھ فوڈ ہے کیونکہ اس میں موجود اینٹی سی سائین اور سل سامول داغ کینسر خصوصیات کے حامل ہیں۔

(۴) سردی کی وجہ سے تناؤ کی حالت کو درست کرنے کے لئے وٹامن اے اور ای بہتر ہیں۔

سائنسی کے مسائل

گرد و غبار، دھواں، نسوار، چونا پان وغیرہ سانس کی نالیوں میں سوزش پیدا کرتے ہیں۔ تمباکو نوشی کرنے والے کو کھانسی ہمیشہ رہتی ہے۔ ان کی سانس کی نالیوں میں خراش کی وجہ سے گریٹ کے کاغذ کے جلے ہوئے باریک ذرات کے سبب ہے۔ گریٹ نہ پینے والے کے لئے گریٹ نوش کے قریب بیٹھنا زیادہ خطرناک ہے۔

گوشت کھانے میں احتیاط کریں

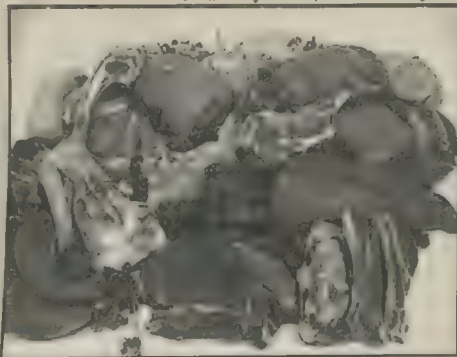
شکر، "قومی صحت" لاہور

فریڈنگ-5- ذبیحہ سے قبل جانور کس خوراک پر پالا گیا-6- اور سب سے اہم کہ گوشت کو کس طریقے سے پکایا گیا۔

وہ امراض جن میں گوشت سے پرہیز لازم ہے

وفاقی وزارت صحت پاکستان نے 33 ایسی بیماریوں کی فہرست جاری کر رکھی ہے کہ اگر ان کا جانور شکار ہو تو متعلقہ محکمہ کو رپورٹ کریں۔ ایسے جانوروں کو گوشت کی خاطر ذبح کرنے پر بھی پابندی ہے۔ نیز بیشتر ممالک ایسا گوشت کسی ایسے ملک سے درآمد ہی نہیں کرتے جہاں یہ بیماریاں موجود ہوں۔

ہمارے ہاں ابھی انسانوں کی بیماریوں کی کما حقہ رپورٹنگ کا نظام درست نہیں ہے۔ اس لئے جانور کی طرف عوام کو متوجہ کرنا بھی کاردار ہے۔ جن بیماریوں کا ذکر کیا جا رہا ہے۔ ان کو عالمی سطح پر سرٹ اے بی اور سی میں تقسیم کیا گیا ہے اور ایسے جانوروں کے گوشت کی نقل



عید قربان کی آمد ہے۔ اس موقع پر گوشت خوری میں بے حد اضافہ ہو جاتا ہے بلکہ ایسے لوگوں کو بھی گوشت کھانے کو مل جاتا ہے جو سال بھر اس نعمت سے محروم رہتے ہیں۔ قطع نظر اس بات سے کہ زیادہ گوشت بہترین معیار کی پروڈیئن کے علاوہ معدنیات اور وٹامن بھی مہیا کرنے والا ذریعہ خوراک ہے۔ یہ انسان کو ایسے غذائی اجزاء مہیا کرتا ہے جو دیگر غذاؤں کی کمی بیشی کو متوازن کرتا ہے۔ خالص گوشت کا ایک سو گرام کلکرا دوسو کیوری توانائی اور 26 گرام پروڈیئن مہیا کرتا ہے جو ایک نوجوان کی روزانہ ضرورت کا نصف ہے۔ اس کی پروڈیئن میں موجود ضروری امینو ایسڈز ان امینو ایسڈز کی کمی کو پورا کرتے ہیں جو ہمیں سبزیوں اور دالوں سے حاصل نہیں ہو پاتے۔ علاوہ ازیں گوشت پروڈیئن اور چکنائی کے علاوہ لوہا، زنک وٹامن بی اور فولیٹ بھرپور مہیا کرتا ہے۔

گوشت کی کوالٹی پر اثر انداز ہونے والے عوامل

گوشت کس طرح کا ہوتا ہے اور یہ ہماری صحت پر کیا اثر ڈالتا ہے۔ اس نکتہ نگاہ سے گوشت کے معیار پر اثر انداز ہونے والے عوامل یہ ہیں۔ 1- گوشت والے جانور کی معیاری نسل اور عمر 2- ذبیحہ کے ترجیحی حصے مثلاً چانپ، دسی وغیرہ 3- ذبیحہ کے طریقے یعنی معیاری مذبح خانہ کی معیاری تکنیک 4- پیکنگ اور

وحل پر عالمی سطح پر پابندی ہے۔ جیسے کہ میڈ کاؤ وغیرہ۔ پاکستان میں چند بیماریوں کی موجودگی کی تصدیق کے سبب بہت سارے ممالک یہاں سے گوشت درآمد نہیں کرتے۔ ان میں سے چند بیماریاں یہ ہیں۔ انفراس، بلیک کوارٹر، کینسر ٹی بی اور پیرا ٹی بی اسقاط حمل، بلیجی کے کیڑے وغیرہ۔ ان بیماریوں کی شدت کا اندازہ اس بات سے لگائیں کہ مذکورہ پہلی دو بیماریوں والے جانوروں کو مرنے کے بعد یا تو جلادیا جاتا ہے یا پھر گھرے گڑھے میں دفن کیا جاتا ہے اور پھر بھی اس کے جراثیم کی زندہ رہنے کی عمر سو برس سے زائد ہے۔

گوشت کے متبادلات

بہت ساری جراثیمی بیماریوں یا پھر مینا بولک بیماریوں سے بچنے کے کئی طریقے ہیں۔ مثلاً اجتماعی طور پر حفظان صحت۔ کچھ اصولوں کی پابندی کی جائے۔ انتہائی مناسب بلکہ کم مقدار میں گوشت کھایا جائے یا پھر گوشت کے متبادلات لئے جائیں۔ مکمل سبزی خور بن جانا تو شاید درست نہ ہو۔ اس لئے متبادلات کے طور پر دالیں لی جاسکتی ہیں کہ جن میں پروڈیئن گوشت کے برابر پائی جاتی ہے۔ سبزیات و پھل وغیرہ سے بھی ہمیں پروڈیئن مل سکتی ہے بلکہ گوشت کے برابر دنا منزا اور معدنیات بھی حاصل ہو سکتی ہیں۔ بادام و دیگر مغزیات نہ صرف پروڈیئن سے مالا مال ہیں بلکہ گوشت سے حاصل شدہ چکنائی سے بے حد بہتر چکنائی کے حصول کا ذریعہ ہیں۔ انڈے گوشت کا نعم البدل ہے خصوصی طور پر کولیٹرول کے حوالے سے۔ اسی طرح خیر جو کم چکنائی سے بنایا گیا ہو۔ گوشت کا بدل ہے کیونکہ ذائقے اور غذائیت میں اس کے ہم پلہ ہے۔ تمام پھلیاں بھی بہتر ہیں خصوصاً سویا بین کہ جس سے گوشت اور دودھ بھی اب بنالیا گیا ہے اور مارکیٹ میں دستیاب بھی ہے۔

PAFP کی سالانہ میڈیکل کانفرنس اب فروری 2008 میں ہوگی

پاکستان اکیڈمی آف فیملی فزیشنز کے ایک اعلامیے کے مطابق دسمبر 2007 میں ہونے والی سالانہ میڈیکل کانفرنس FAMILYCON اب کیم تائن فروری 2008 کو ایوان اقبال لاہور میں منعقد ہوگی۔ اس میں پاکستان بھر کے علاوہ عالمی و فوڈ شرٹ کریں گے۔ ملک بھر کے میڈیکل حلقے اس حقیقت سے پوری طرح آگاہ ہیں کہ ڈاکٹر بشیراے ملک مرحوم و مغفور کا سترہ برس قبل لگایا ہوا ایک ننھا پودا اب مضبوط جھانپوں کے ہاتھوں سن بلوغت کو پہنچ چکا ہے۔ اس سلسلہ میں ڈاکٹر آفتاب اقبال شیخ، ڈاکٹر طارق میاں اور ان کی محنتی مخلص ٹیم قابل ستائش ہے کہ جنہوں نے اپنے خون سے PAFP کو ننھے پودے سے تناور درخت تک پروان چڑھایا ہے۔

بادل اور ہوا کی آلودگی سورج کی نقصان دہ شعاعوں کو انسانی جلد تک پہنچنے سے روکتی ہے۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ انتہائی صاف شہروں وغیرہ میں اسی وجہ سے جلد کا کینسر پھیل رہا ہے۔ یعنی دوسرے الفاظ میں آلودگی میں کی معرحت ثابت ہو رہی ہے۔ ایسے علاقوں میں رہنے کے ہم خواب دیکھتے ہیں مگر کینسر کے امیر نے وہاں کے لوگوں کو معمول سے زیادہ نم ہلاک کوٹھ لگانے کا مشورہ دیا ہے تاکہ صحت سے جلد کو بچایا جاسکے۔

غذائی عدم توازن مندرجہ ذیل مسائل کو جنم دے سکتا ہے۔

- آنتوں کی بیماری کی وجہ سے جسم میں کیلشیم اور فوسفیٹ کی کمی واقع ہو جاتی ہے۔
- کھینچنے کے استعمال سے جسم سے کیلشیم کا اخراج تیز ہو جاتا ہے۔
- لیڈ کی کمی سے دودھ عظم نہیں ہوتا۔
- جتنا میٹھا کھا لیں گے وہ دوسرے غذائی اجزاء کی کمی پیدا کرتا جائے گا۔

اگر خون میں فولاد کی کمی ہو تو نامیاتی فولاد جو کہ کبھی اٹلے اور سیب وغیرہ میں پایا جاتا ہے لینا مفید ہے۔ غیر نامیاتی فولاد لینا خطرناک ہے جو کہ بعض ادویات اور کثرت جات میں پایا جاتا ہے۔ کیونکہ اس سے رخی تیزاب اور جسم کے مفاصلی ڈھانڑنم ہو جاتے ہیں۔ نیز جگر بھی ختم ہو جاتا ہے۔

دیگر سبزیاں جن میں پروٹین تو کافی مقدار میں ہے لیکن وہ یورک ایسڈ کے درجہ پر بُرے اثرات نہیں ڈالتی ان میں کھمبی، بند گوبھی اور پالک شامل ہیں۔ ٹماٹر، پھول گوبھی، سلاد اور ہرے پتوں والی دیگر سبزیاں نیز آلو بھی کھائے جاسکتے ہیں۔ ایسی غذائیں بھی لی جاسکتی ہیں جن میں پیچیدہ کاربوہ پائے جاتے ہیں مثلاً روٹی، چاول، بریڈ اور دلیا وغیرہ۔ پیلے رنگ کے ٹماٹر، آلو، شملہ مرچ، حلوہ کد اور پیلا چتندر بھی فائدہ مند سبزیوں میں شامل ہیں۔ اب کچھ پھلوں کا ذکر ہو جائے۔ فائدہ مند پھلوں میں پیلے رنگ کے سیب، انجیر، چکودرہ، گولڈن کیوی فروٹ، پیلی ناشپاتی اور پیلا ترپوز شامل ہیں۔ جبکہ آم، سنگترہ، لیموں، آڑو، انناس اور خوبانی بھی یورک ایسڈ کے درجہ کو نہیں بڑھاتے۔ پھلوں میں پیچیدہ

☆ سبز چائے کا مسلسل استعمال ڈرامائی طور پر فائدہ مند ہے۔
 ایک تحقیق نے بھی ثابت کیا ہے کہ سبز چائے کے استعمال سے

میٹ سائنس از آر اے لاری 1991 صفحہ 233،
میڈیکل سیکرٹ از اے جے زاولو 2005، صفحہ 251، ہائی پورک
ایسڈ لیول از آر میا، میوکلینک امریکہ 2006، نفرس سے بچنے
والی غذائیں از سی آر سٹینس نیویارک ٹائمر 2006ء۔

جن - جوانی - طاقت - ذہانت - کارکردگی انسان کے جسمی خراب رہے ہیں لیکن غذاؤں میں ملاوٹ، سمورنچ کے ناقص طریقوں، غیر معیاری فوڈ پراسسیسنگ کے علاوہ کوار میں اپنی غذائی ضروریات کے ملنے فقدان نے مل جل کر ان انسانی خواہشات کو گھٹا دیا ہے۔ اس صحیح مسئلے کو حل کرنا حکومتوں کے بس نہیں ہو سکتا۔ لیکن عام آدمی کے لیے اپنا اختیار ہونے کے باعث زندگی کی مختاس سے روز بروز دور دور باہرے خصوصاً عمر و صلاحت شرا و مہو جانے - ہو سکتا ہے آپ ان مسئلے سے واقف رہیں اور عام آدمی کو ان مسائل سے آگاہ کرنا شروع کر دیں۔ لیکن بازار سے ملنے والے کھانے پینے کی چیزیں فوڈ کیلینڈر میں صرف آپ کی سمجھ کی بہت سی طاقت ہیں بلکہ لوکل کیلینڈر کی کوئی بھی شکل ہے کہ فوڈ کیلینڈر میں طویل عرصہ سے فائدہ ہونے کے باعث تیز تر مرنے لگی ہیں۔ ان رکاوٹوں کو مدنظر رکھ کر پاکستان کے اولین "فرسٹ ڈائننگ ٹیری ایبل ریسٹورانٹس" میں فراہم کردہ کھانے پینے کی چیزوں کا ردیال کے علاوہ انہیں اثر ہے یہاں مختلف فوڈ کیلینڈر کی تیار کیا کا آغاز دیا ہے جو آپ کے جسم میں غذائی قلت کے موجب جڑ چکے نئے والی استقامت پر یوں کر کہتے ہیں موثر کارآمد ثابت ہو سکتے ہیں۔ یہاں کھانا پونچھنی ضروری، فوڈ ایبل، جگر، رے اور معدے کے حملہ امراض کے علاوہ دل کے حملہ امراض، جڑوں کے امراض، کھینک، نیدہ افاق، دہ استقامی بیماریاں ہیں جو جراثیم وغیرہ سے نہیں ہو سکتی بلکہ جراثیم ضروریات کے مطابق غذائی اہلیوں کی سے میں چاہ جاتی ہیں۔ **Dr. Sultan's Diet** کے فارمولہ ساز ڈاکٹر سلطان محمود نام غذائیات ہیں جو پو لینڈ، ڈنمارک، جرمنی اور امریکا کے غذائی تحقیق اداروں میں کام کر چکے ہیں نیز ترقی یافتہ ممالک کے معتبر ترین فوڈ کیلینڈر کے معیاری جانچ پڑتال کا بھی وسیع تجربہ رکھتے ہیں۔ ان کا دعویٰ ہے کہ لوکل حالات میں صرف لوکل فوڈ کیلینڈر ہی بہترین ہے کہ امرت سے جس بشرطہ پیدا سازی معیاری ہو۔ رابطہ نمبر: 0321-430-2328 **پاک لائونگ**

Dr. Sultan's Diet

Metabolic Formula

معیار

ایف ڈی آر سی ہمہ وقت اس کاوش میں مگن ہے کہ ڈائنٹ کثیر میں صرف عالمی معیار کے حوالہ جاتی مضامین شائع کئے جائیں نہ کہ ماہرین کے ذاتی تخیلات کو ان محدود صفحات میں جگہ دی جائے۔ لہذا احوالہ جات کے ممتحنی ادارہ سے رابطہ کریں۔

تفکر بصیرت

یونیورسٹی کان لندن کے شعبہ پبلک ہیلتھ کے پروفیسر سرائیکل مارمورٹ نے حالیہ تحقیق کو "سٹینڈرڈ" کا نام دیتے ہوئے انکشاف کیا ہے کہ کبھی اوسط عمر کا تعلق محض متوازن غذا اور طبی ہتھیوں کی فراہمی کے علاوہ کچھ اور بہت انگیزہ معاملات سے بھی ہے۔ مثلاً سرکاری ملازم کا جتنا ادھاپا عہدہ ہوگا اتنی ہی صحت اچھی ہوگی۔ وہ مزید کہتے ہیں کہ زیادہ تعلیم یافتہ کم تعلیم یافتہ لوگوں سے زیادہ جیتے ہیں۔ اسی طرح ایپارٹمنٹ لوگ ہار جانے والوں کی نسبت اوسطاً لمبی عمر پاتے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ چونکہ پیسے سے اچھی صحت خریدی نہیں جاسکتی اس لئے آمدن کا عمر پر کوئی خاص اثر نہیں (بی بی سی)

تفکر بصیرت

سونے کے دوران خراٹے لینا نہ صرف بری عادت ہے بلکہ اس کا کئی ایک تباہیوں سے تعلق ثابت ہوا ہے۔ اس سے ذرا ہلکے درجے کی ایک بیماری ہے کہ جس میں رات کے کسی پہر سانس کی آواز بلند ہوجاتی ہے۔ ایسے افراد میں جگر کے امراض بلڈ پریشر نالچ اور دل کے امراض کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ اس بیماری کی وجوہات میں بلڈ پریشر انسولین کی مزاحمت اور مینا بولک سٹروم شامل ہیں۔ حرے کی بات یہ ہے کہ انہی عوامل کا تعلق موٹاپے سے بھی ہے۔ (بی بی سی ڈاٹ کام)

یورک ایسڈ کا غذائی علاج

ہمارے بدلتے ہوئے طرز زندگی نے ہمیں غذائی عدم توازن کا شکار کر کے رکھ دیا ہے۔ جس کے سبب بہت سے فعلیاتی اشاریے (Physiological indicators) جن کا نارمل رہنا صحت ہے اب "ہائی" کی جانب رواں دواں ہیں۔ مثلاً ہائی بلڈ پریشر، ہائی بلڈ شوگر، خون میں ہائی چکنائی اور ہائی یورک ایسڈ۔ جتنا چہ پہلی تین بیماریوں کا ہے شاید اتنا ہائی یورک ایسڈ کا نہیں۔ اس لیے آج ہم اس اہم موضوع کی جانب عوام کی توجہ مبذول کرائیں گے۔

جب معالج آپ سے یہ کہے کہ آپ کے خون میں یورک ایسڈ کا درجہ نارمل (3.5-5.0mg/dl) سے اوپر جا چکا ہے تو اس کا مطلب کیا ہے۔ آئیے دیکھیں۔ مختلف غذاؤں میں پروٹین کی ایک قسم "پیورین" پائی جاتی ہے جب یہ ہمارے مینا بولٹرم میں ٹوٹی ہے تو حاصل یورک ایسڈ کی شکل میں ہوتا ہے۔ یہ یورک ایسڈ خون میں جذب ہو کر گردوں کے راستے پیشاب سے خارج ہوتا رہتا ہے۔ پس جب ہمارا جسم ضرورت سے زیادہ مقدار میں یورک ایسڈ بنائے یا گردے ضرورت سے کم مقدار میں اس کو خارج کریں تو نتیجتاً یورک ایسڈ کی زیادہ مقدار سے خون میں اس کا درجہ بڑھ جاتا ہے۔ ہائی یورک ایسڈ کی دو بڑی وجوہات ہیں یعنی مٹاپا اور ایسی

غذاؤں کا استعمال جن میں پیورین زیادہ ہو۔ دو دیگر وجوہات میں پہلی تو ایسی دواؤں کا استعمال ہے جن کے ضمنی اثرات کے طور پر یورک ایسڈ بڑھ جاتا ہے۔ مثلاً اسپرین کی چھوٹی خوراکیوں کا مسلسل استعمال، پیشاب آور ادویات کا استعمال یا ہائی بلڈ پریشر کی دواؤں کا استعمال، دوسری وجہ خون کے کینسر یا سورا کسس وغیرہ کی موجودگی ہے کہ جس میں جسمانی خلیے تیزی سے ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہوتے ہیں اور ان خلیوں میں پیورین پائی جاتی ہے۔

اگر یورک ایسڈ کے بڑھے ہوئے درجے پر توجہ نہ دی جائے تو اس سے چند اہم بیماریاں جنم لے سکتی ہیں۔ مثلاً جھوٹے جوڑوں کا درد، پیشاب کی نالی میں یورک ایسڈ کی پتھری پیدا ہونا، گردوں میں یورک ایسڈ کے اجتماع سے اس کی کارکردگی کا متاثر ہونا۔ علاوہ ازیں یورک ایسڈ جسم کے نرم ٹشو میں بھی جمع ہونے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ مغربی ممالک کی چند تازہ تحقیقات سے یہ اہم نکتہ سامنے آیا ہے کہ ہائی یورک ایسڈ کا تعلق دل کے جملہ امراض سے بھی ہے۔ کیونکہ ہائی یورک ایسڈ جسم میں ٹرائی گلیسرائیڈز (ایک اہم چکنائی) میں اضافے کا باعث بنتا ہے جو کہ دل کی شریانوں میں تنگی دہنی کا باعث بن سکتا ہے۔

جونہی ہائی یورک ایسڈ کا ذکر ہوتا ہے عوام الناس کا ذہن

گوشت خوری کی طرف جاتا ہے۔ یہ بات خاصی حد تک درست ہے مگر یہ تحقیق کا زمانہ ہے اس لیے محض گوشت کھانا کافی نہیں اس کی اقسام کا ذکر بھی کرنا ضروری ہے۔ بڑا گوشت، دل، سمندری مچھلی اور حیوانی عضلات و پٹھے گوشت کی ان اقسام میں سر فہرست ہیں کہ جن میں پیورین کی مقدار بہت زیادہ ہے۔ جب ہم عضلات و پٹھے کہتے ہیں تو لامحالہ اس میں چھوٹا گوشت بھی شامل سمجھا جاتا ہے۔ ویسے اپنی ساخت کے لحاظ سے چھوٹا گوشت بڑے گوشت سے قدرے بہتر ہے کیوں کہ اس میں پیورین کی مقدار درمیانے درجے کی ہے۔ درمیانے درجے کی پیورین والے گوشت کی اقسام میں دریائی دتالاب کی مچھلی، جگر یعنی کیچی، گردے، ٹراوٹ، مچھلی شکاری پرندے، تیز کا گوشت وغیرہ شامل ہیں۔ تو قارئین سوچ رہے ہوں گے تو پھر کون سا گوشت باقی رہ گیا۔ تو خواتین و حضرات جو امراء سے لے کر غرباء کے دستر خوان کی زینت ہے وہی گنج گلی یعنی مرغ گوشت۔

یہاں پر اہم نکتہ یہ ابھرتا ہے کہ صحت مند افراد کیلئے کسی گوشت کی ممانعت نہیں لیکن عمر کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ وزن میں اضافے کے ساتھ ساتھ یا پھر خاندان میں ہائی یورک ایسڈ کے پائے جانے کے علاوہ جو لوگ وہ دوائیاں کھا رہے ہوں جن کا پہلے ذکر کیا جا چکا ہے تو ان کیلئے احتیاط لازم ہے۔ وہ مرغ گوشت کے ساتھ ساتھ درمیانے درجے کی پیورین والے گوشت بھی کھا سکتے ہیں۔ مگر اعتدال کے ساتھ۔ وہ اعتدال اور توازن جو کائنات کا حسن اور اسلام کی تعلیم بھی ہے۔

جہاں گوشت و دیگر حیوانی غذاؤں کا ذکر ہوا ہے۔ وہاں ذرا

ایڈیٹر کے نام

س۔ انسانی جسم میں پانی کتنے فی صد ہے...؟ (ڈاکٹر اشفاق الرحمن.. لاہور)

ع۔ بالغ مرد کے جسم کا 60 فیصد اور بالغ عورت کا 50 فیصد پانی پر مشتمل ہے۔ ان میں سے دو تہائی خلیوں کے اندر اور ایک تہائی باہر ہوتا ہے۔ خلیوں سے باہر واقع پانی 20 فیصد پلازما وائر ہوتا ہے۔

س۔ روزانہ کتنا پانی پینا چاہیے...؟ (پرویز ملک، لاہور)

ع۔ اس کا انحصار موسم کی شدت پر ہے۔ لیکن عام اصول کے مطابق جتنا پانی جسم سے خارج ہوتا ہو اتنا ہی

پینا چاہیے۔ پیشاب کے راستے 1500 ملی لیٹر، پسینے کے راستے 500 ملی لیٹر سانس کے راستے 400 ملی لیٹر اور

پانخانے سے 200 ملی لیٹر یعنی کل 2600 ملی لیٹر پانی روزانہ خارج ہوتا ہے۔ اس حساب کو پورا کرنے کے لئے

1400 ملی لیٹر پینے کا پانی 850 ملی لیٹر پانی کھائی گئی غذا سے اور 350 ملی لیٹر پانی غذا کے تکمیدی عمل سے حاصل

ہوتا ہے۔ چونکہ آخری دو مقداروں پر ہمارا کنٹرول کم ہے۔ اس لئے ڈیڑھ لیٹر پانی پینا ضروری ہے۔

کیا مونٹا پاسمارا مسئلہ ہے؟

انٹرنیٹ نے اس وسیع و عریض دنیا کو عالمی گاؤں بنا کر رکھ دیا ہے۔ جس طرح گاؤں میں چند لوگوں کا مسئلہ سب کا مسئلہ سمجھا جاتا ہے۔ اسی طرح امریکہ اور یورپ بہادر کے مسائل نے ہم پاکستانیوں کو بھی پریشان کر رکھا ہے۔ ہم ان کے دہشت گردی سے لے کر مونٹا پے تک کے مسائل سے کچھ اس قدر مانوس ہو گئے ہیں کہ ہمیں یوں لگنے لگ گیا ہے کہ ہر داڑھی والا شخص ہمارے سامنے آتے ہی خود کو ہم سے اڑا لے گا اور ادھیڑ عمر کے تمام مرد و خواتین مونٹا پے کا شکار ہو گئے ہیں یا پھر عقرب ہونا ہی چاہتے ہیں۔ یہ دراصل اکیسویں صدی کی میڈیا وار کے شاخسانے ہیں کہ جسمیں گوروں کے غم میں دبلا ہو جانے والا شخص بھی ”مونٹا پے“ کے خوف میں مبتلا ہے۔ روسی تسلط کے زمانے میں پولینڈ کی کیونسٹ پارٹی کی جوائنٹ سیکریٹری ایک روز اپنے دفتر کے باہر صاف موسم میں چھتری اوڑھے چلی جا رہی تھی۔ کسی نے وجہ پوچھی تو اس نے فرمایا کہ اس وقت ماسکو میں بارش ہو رہی ہے۔ امریکی اور یورپی لوگ خوش خوراک اور بے فکری کے سبب مونٹا ہوتے چلے جا رہے ہیں اور ہمارا ”نیم غریب خطرہ اولاد“ والا طبقہ معطلین کے توجہ دلانے پر مونٹا پے کے خوف میں مبتلا ہوتا چلا جا رہا ہے۔ کیا زندہ لطیفہ ہے۔۔۔!

اور... رہے معطلین.... تو بے چارے وقت کی کمی اور تن آسانی کے سبب انٹرنیٹ کھول کر امریکی مسائل کو پاکستانی مسائل سمجھنا شروع کر دیتے ہیں اور اب تو میڈیکل و طبی کا کجڑا سیمینار زور باہمی تبادلہ خیال میں بھی ”نیویارک مونٹا پے“ کی روایتیں ایک دوسرے کو جوہر کر کے حب الفرجی کا مظاہرہ کرتے رہتے ہیں۔ شاریاتی جائزے جرمنی اور برطانیہ کے مگر لیکچر اور مضامین کے مخاطب غریب پاکستانی عوام۔ وہ پاکستانی عوام جن کا 42 فیصد غربت کی لکیر کے نیچے (یعنی انتہائی غریب جن کو چوبیس گھنٹوں میں ایک بار کھانا میسر آتا ہے) اور اگلی تیس فیصد غربت کی لکیر سے کچھ اوپر ہے یہ کیا خاک مونٹا ہوں۔ بلکہ یہ کیڑوں جیسی زندگی بسر کرنے پر مجبور کسی مونٹا کو دیکھ کر اور تاؤ کھا کھا کر مزید وزن گوا بیٹھتے ہیں۔ لہذا ہمارا خیال ہے مونٹا پے کا مخاطب پاکستان کا محض 8 فیصد متحمل طبقہ ہے۔ مگر شوخی قسمت سے جن کے پاس اتنی فرصت نہیں کہ وہ معطلین کے مونٹا پے سے ڈرانے والے مضامین پڑھ سکیں۔ کھیل ختم، پیسہ ہضم.....

دلاور

کیا مستقبل کی جنگیں پانی کے لئے ہوں گی؟

گوکہ کرہ ارض کا 7/8 حصہ پانی پر مشتمل ہے مگر اس کا 97% انسان کیلئے ناقابل استعمال ہے۔ قابل استعمال پانی ایک نعمت ہے جو دن بدن کم ہوتا چلا جا رہا ہے۔ پانی کے ملکی ذخائر کو دو طرح سے نقصان پہنچ رہا ہے۔ اولاً آبادی کے بڑھنے کے سبب اور دوم ضرورت سے زائد پانی کا استعمال۔ پاکستان کی بڑھتی ہوئی آبادی اس خطرناک واقعہ سے بھرمانہ حد تک غافل اور بے خبر ہے۔ کہ زیر زمین پانی کے ذخائر میں تیزی سے کمی ہو رہی ہے جس کی وجہ ملک کی خشک آب و ہوا اور ضرورت سے زائد استعمال ہے۔ پچھلے ساٹھ برسوں میں ملک کے بچے کچھ دریاؤں کے بہاؤ میں کمی واقع ہوئی ہے۔ علاوہ ازیں لاکھوں کیوسک پانی سالانہ بے مصرف رہ جاتا ہے اور سمندر کے مہیب پیٹ کا ایندھن بن جاتا ہے۔

فیڈرل انوائرنمنٹل مینجمنٹ یونٹ (FEMU) پانی کی بچت

کے کیا تدابیر بتلاتا ہے۔ ملاحظہ کریں۔

☆ فرش دھونے کے روایتی طریقے کے مطابق 20 منٹ میں پائپ چلانے سے 200 لٹر پانی خرچ ہوتا ہے جبکہ اگر محدود پانی کیلے کپڑے اور دانت کا استعمال کریں تو 36 لٹر پانی خرچ ہوتا ہے اور 164 لٹر بچت ہوتی ہے۔

☆ کار کی دھلائی کے 15 منٹ میں 150 لٹر پانی خرچ ہوتا ہے۔ بالٹی اور ڈزجنٹ کے استعمال سے 36 لٹر پانی خرچ کر کے 114 لٹر بچایا جاسکتا ہے۔

☆ پودوں کو 10 منٹ پانی لگانے سے 100 لٹر پانی خرچ ہوتا ہے لیکن اگر بالٹی یا فوارے کا استعمال کریں تو 25 لٹر پانی خرچ کر کے 75 لٹر پانی بچایا جاسکتا ہے۔

☆ غسل کے لیے 10 تا 5 منٹ شاور کھلا رکھنے سے 45 تا

90 لٹر پانی خرچ ہوتا ہے۔ اگر پانی کی رفتار کم کر لی جائے اور صابن لگانے کے وقفے میں شاور بند رکھا جائے تو 20 لٹر سے کام بن جاتا ہے اور 70 تا 25 لٹر پانی کی بچت ہو سکتی ہے۔

☆ وضو کیلئے 5 تا 3 منٹ مل کھلا رکھنے سے 21 تا 35 لٹر پانی خرچ ہوتا ہے۔ اگر مل کی رفتار ہلکی رکھی جائے تو 3 لٹر خرچ کر کے 19 تا 32 لٹر پانی بچایا جاسکتا ہے۔

☆ شیونانہ کیلئے 2 منٹ مل کھولنے سے 14 لٹر پانی خرچ ہوتا ہے۔ اگر پیالی استعمال کریں تو 2 لٹر پانی خرچ کر کے 12 لٹر بچایا جاسکتا ہے۔

☆ ہاتھ دھوتے ہوئے 2 منٹ کے 14 لٹر پانی کے خرچے کو

صابن لگانے کے دوران مل بند رکھنے سے 2 لٹر پانی خرچ کر کے

12 لٹر پانی بچایا جاسکتا ہے۔

☆ دانتوں کے برش کرنے کے لیے 3 منٹ مل چلانے سے

21 لٹر پانی خرچ ہوتا ہے۔ جسے گلاس استعمال کر کے 1 لٹر پر لایا جاسکتا ہے۔ لہذا 20 لٹر بچت ہوگی۔

☆ لیٹرین کیلئے فلیش ٹینکی 9 لٹر سے زائد پانی خرچ کرتی ہے جبکہ 2 لٹر کا پلاسٹک بیگ بھر کر اگر ٹینکی میں مستحکم رکھ دیا جائے تو ہر دفعہ اس 2 لٹر پانی کی بچت کی جاسکتی ہے۔

☆ ذرا سوچئے جن بچوں سے آپ اس قدر پیار کرتے ہیں کیا ان کے مستقبل کی خاطر پانی کے ضیاع کو نہ روکیں گے؟

▶▶▶▶▶

Sex Stimulant Foods

Vanderbell Publishing Ltd. USA

Fulfillment of sexual desire is the most pleasurable human activity. Vanderball's newsletter suggests that if oysters are not to your taste, let's have a lighthearted look at some other aphrodisiac foods (also available in Pakistan):

Aniseed Aniseed is very versatile and the seeds are said to increase desire.

Asparagus Contains plenty of vitamins A and C and is a great stimulant. Steam it and eat it whole.

Bananas Contains B vitamins and potassium, both of which are needed for the production of sex hormones.

Cardamom The seeds contain two androgens - hormones that increase desire in men. Also contains cineole, which is said to stimulate the central nervous system.

Celery It's wonderful for the muscles and for blood circulation due to its many vitamins and minerals, which also help to reduce cholesterol.

Chickpeas Are considered to be an especially strong aphrodisiac for men.

Chocolate Contains chemicals thought to affect the neurotransmitters in the brain. Make it a dark chocolate, with over 70% cocoa solids, and you will get even more of those sexy chemicals.

Chilli A great source of vitamin C. It stimulates circulation and contain capsaicin, known to induce a temporary high.

Fennel Increases desire and is good for the milk of nursing mothers.

Figs A powerful sexual stimulant. Ancient Greeks associated it with fertility.

Ginger Considered being the equivalent of Viagra in food terms.



Ginger stimulates the circulation of blood throughout the body. Use in moderation - a little can result in pleasant warmth, whilst too much can irritate the bowels!

Ginseng A Chinese plant extract and powerful hormonal stimulant that can increase the desire for physical contact. More importantly, ginseng can help people reach top physical condition and performance and increase vitality.

Honey The Egyptians made potions from honey in an attempt to cure impotence and sterility. Manuka honey (Australian) is particularly good.

Mustard Stimulates the sexual glands, which consequently increases desire.

Onions Beneficial to health and similar to garlic in nutritional properties

Pine Nuts Rich in zinc. A lack of zinc is thought to cause impotence and infertility in men.

Radish The spiciness is the reason behind its reputation as an aphrodisiac.

Rosemary Stimulates the nerve centers and boosts the circulation of blood.

Saffron Stimulates the erogenous zones.

Vanilla The odor and flavor cause an increase in desire and stimulate euphoria.

| | | | |

Editorial

The secret to kitchen success is in the use of delicious cooking oils. All anti-aging specialists fully appreciate the role food plays in one's overall health and appearance. One of the most delicious ways found for adding heart-healthy essential fatty acids to our diets is with high quality organic oils.

While olive oil is used in many dishes, it's not the only healthy cooking oil. In fact, four oil "staples" are olive, soybean, sunflower and canola oils. Using all four oils gives you an excellent variety of essential fatty acids for heart and brain health, and more. Plus it gives incredible versatility in the number of dishes. These oils give you a healthy balance of omega fats with incredible taste!

When choosing cooking oils, though, we need to be very selective. Many oils, even the so-called healthy ones, are over-processed to the point that the valuable nutrients are greatly diminished or lost completely. All of the said oils supply omega fatty acids. The sunflower, olive, and soybean oils contain omega-9 and omega-6 fatty acids. The canola oil gives omega-9s. All of the oils are low in

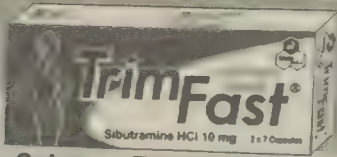
Delicious Cooking Oils

saturated fats, which are the fats we want to limit for cardiovascular health. Instead, they contain the far healthier monounsaturated and polyunsaturated fats, and no cholesterol.

Plus, the sunflower oil contains vitamin E, which is one of the most powerful antioxidants in existence. Vitamin E supports brain function, optimal eye health, cardiovascular function, healthy skin, normal cholesterol, immunity, and even healthy joints. We highly encourage to give these oils a try. After adding these oils to your diet, you'll look and feel better and be glad you took this simple step toward better health. The next time you reach for the oil in your pantry, make sure it's olive, soybean, sunflower and canola. The health benefits are numerous, and besides, they just plain taste great!



Sultan Mahmood



Schazoo Zaka (Pvt) Ltd.

Schazoo House, 45-G.T. Road, Lahore-Pakistan.
U.A.N 111-666-600Fax: (+92-42) 6841003
email:szl@schazoo.com URL: www.schazoo.com

Where did Pepsi get its name?

Pepsi was invented by North Carolina pharmacist Caleb Bradham in 1898. He served it at the soda fountain of his drugstore, where it was an immediate hit and was dubbed "Brad's drink" by customers. Bradham decided to rename it "Pepsi-Cola," and the name was trademarked in 1903. It appears that the name "Pepsi-Cola" is taken from the drink's early ingredients, which included carbonated water, sugar, vanilla, an extract of the kola nut, and an enzyme called pepsin. Pepsin was formerly used as a digestive aid, and early Pepsi-Cola ads touted the drink as "Exhilarating, Invigorating, Aids Digestion." There's some dispute as to whether the first "Pepsi" (or "Brad's drink") actually included pepsin (or kola, for that matter). But if we look at the product's name and the early advertising as evidence, it seems pretty likely that it did. The formula has changed several times over the years, and there hasn't been any pepsin in Pepsi since at least 1923. Sources: Soda Museum, History of Pepsi, Caleb Bradham

Avoid Farting

Vanderbell Publishing Ltd. USA

Top ten tips are given below to avoid farting caused by bloating or wind in the stomach and intestines:

1. Chew your food thoroughly

The Chinese have a saying "Drink your solids and chew your liquids". This simply means chewing your solids until they become like liquid. When you can't chew anymore, swallow. With liquids such as soups and juices, swish them around the mouth before swallowing, which will allow plenty of amylase (a digestive enzyme in saliva) to mix with each mouthful, thus starting off the process of digestion.

2. Take more time to eat your meal

The stomach takes 20 minutes to tell the brain it's had enough food. If you eat too quickly, you'll have eaten more than your body requires before you know it.

3. Avoid sugary snacks between meals

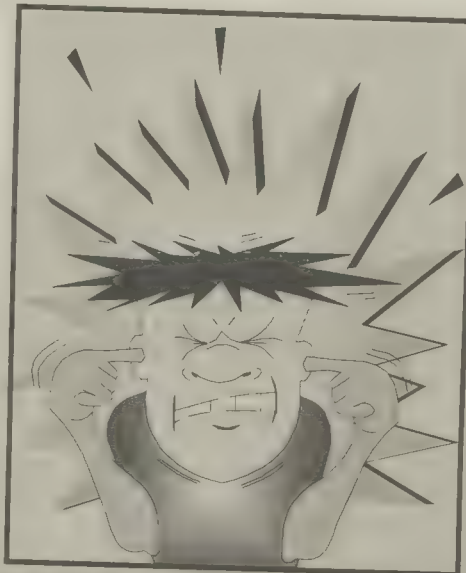
Ideally eat three square meals per day, and don't snack in between. This will also help balance your insulin and leptin levels, thus reducing risk of diabetes. Some people will need to eat 4 or 5 smaller meals, but listen to your body's true needs, not just desires.

4. Eat more fiber

This is an excellent way to keep your digestive system healthy. Eating fiber helps prevent constipation, reduces cholesterol and keeps you slim. Fiber comes in vegetables, fruit, beans, pulses and whole grains such as porridge oats.

5. Relax while eating

The French do this so well. Take your time. During stress your body shuts down digestion so that it can concentrate on muscles and brain. Slow down.



6. Don't go to bed on a full stomach

Stop eating at least 3 or 4 hours before bedtime. When you go to sleep, your digestive system wants to rest too. If you make your digestive system work half the night, you could wake up tired. It may even keep you awake, as your raised blood sugar levels make you more alert.

7. If you must eat before bed, eat half a banana with a little almond butter

Bananas are high in the amino acid tryptophan, which helps make serotonin, which calms you and helps you sleep. The almond butter contains magnesium which also relaxes and helps stabilize blood sugar. (Don't eat whole nuts before bedtime unless you chew extra well.)

8. Regularly take a probiotic supplement to keep your bacteria in good healthy balance

This will help keep pathogenic bacteria at bay, leading to better health all round.

9. Take a digestive enzyme just before eating

Many people don't make sufficient digestive enzymes themselves, and supplementing, even for a couple of months, will take the strain off the body.

10. Drink lots of clean water between meals, but only a small glass with meals - just enough to help the food go down

*Note: Readers can well imagine that most of the above instructions are already quoted in our religion. ****

Chief Editor

Dr. Sultan Mahmood

PhD Nutrition, Poland
Post Doctorate (Denmark / USA)
Ex-Consultant:
FAO, UNDP, ADB, WB, GTZ, GOP
Chief Nutritionist:

FIRST DIETCARE & RESEARCH CENTER

324-B, New Chouburji Park,
Lahore 54500 Pakistan.
Ph: 042 615 9562 Cell:0321 430 2528
dietcare@gmail.com<www.feedwell.org>
© Copyrights 2008. All Rights Reserved.
Printed by: **Musharraf Zaidi** 042 630 5796

Advisory Board

Prof. Mahmood Ali Malik MBBS,FRCP
Ex-Principal KEMC/AIMC Lahore
Consulting Diabetologist/Nutritionist
44-Lakshmi Mension The Mall Lahore
Prof. Saghir Ahmad Jafri PhD Nutrition, USA
Dean Faculty of Sciences
University of Lahore, Lahore
Prof. Abdul Majeed Cheema PhD Endocrin, UK
Professor of Bio-Informatics
Balochistan University of Information
Technology & Management Sciences Quetta
Legal Advisor
Ms. Rukhsana Kanwal BA, LLB
Advocate Lahore High Court Lahore

Subscription Services

Cost for one year subscription is Rs.1000/- for professionals attached with the chain of healthcare system, Educationist/member of professional societies/pharma industry/NGO and Rs. 500/- for patients and general public.

Disclaimer

The contents of monthly dietcare are not intended to provide medical advice which should be obtained from qualified healthcare professionals.

The information contained in the **Dietcare** is pooled from reliable global resources of Food, Diet & Nutrition. It is not necessarily the personal or institutional opinion of the **NGO Feed Well People**.

The Forum for Environment, Economic Development and welfare of People (**Feed Well People**) is non profit social advocacy NGO and monthly **Dietcare** is its official organ. **Feed Well People** mounts continuing education programs in health, environment, education and economics. It presses for changes in government and corporate policies.

Swazole
(Omeprazole 20 mg)

14 Capsules
Manufactured by:
Convell
Laboratories

Saidu Sharif, Swat, Pakistan

Honey - In Medieval times, honey was used to make Mead, which was drunk by newlyweds to sweeten their marriage - hence the term 'honeymoon'. The Egyptians made potions from honey in an attempt to cure impotence and sterility. Manuka honey is particularly good.

FORUM FOR ENVIRONMENT & ECONOMIC DEVELOPMENT & WELFARE OF PEOPLE
Feed Well People
is a non-profit, non-political national NGO striving hard for the environmental up-gradation and economic development of the masses of Pakistan on self-help basis.
Office: 324-B, New Chouburji Park, Lahore.

Genetically Modified Foods

Charles W. Schmidt, Institute of Environmental Health Sciences, USA

Genetically modified (GM) crops first appeared commercially in the mid-1990s to what seemed a bright and promising future. Resistant to pests and the herbicides used to control weeds, these new crops were so popular with farmers that millions of acres were planted with them by the turn of the millennium. Today, GM crops are grown commercially by 8.25 million farmers on 200 million acres spread throughout 17 countries, reports the International Service for the Acquisition of Agri-Biotech Applications (ISAAA), an international nonprofit that advocates for the technology. The world's top five producers—the United States, Argentina, Canada, Brazil, and China—account for 96% of global GM cultivation; of this, more than half is in the United States.

Yet these impressive numbers tell only part of the story. Fully as notable as the growth of GM agriculture is the relentless backlash that has developed against it. Although GM supporters insist the technology raises harvest yields, reduces agrochemical use, and will eventually even produce high-nutrition food that can grow in depleted soils, skeptics counter that the risks of GM foods—made with gene splicing methods from biotechnology—are unknown and poorly addressed by current testing methods. They also worry that the spread of GM crops, which are supplied mainly by a handful of multinational companies, fuels corporate ownership of the

seed supply and threatens the purity of indigenous crops, with which GM varieties can breed by cross-pollination.

The Question of Health Risks

As part of research and development, GM foods are tested for safety, specifically to ensure they don't contain compounds that might cause allergic reactions among those who eat them. How might this happen? Consider how biotechnology works: Scientists take genes from one species and incorporate them into the genome of another. The modified genes in the transgenic hybrid are designed to make proteins that ideally will do something useful, like deter pests or boost nutrition. But these same proteins might also be allergenic; in fact, most known allergens are protein molecules.

The only way to confirm that a transgenic protein is or is not an allergen is to test it in large numbers of people. But of course, large-scale human testing isn't practical or ethically possible. Therefore, scientists resort to surrogate tests to predict whether the transgenic protein will elicit a human allergic response.

Steve Taylor, codirector of the Food Allergy Research and Resource Program at the University of Nebraska, discovered the soybean/Brazil nut problem while under contract to Pioneer. He says scientists took close note of the incident. Today, he adds,

companies reduce the risk of similar problems by avoiding genes from known allergens, 90% of which are attributed to just eight foods (eggs, cow's milk, peanuts, tree nuts, fish, shellfish, soybeans, and wheat).

After more than a decade of testing and debate, the emerging consensus among scientists is that they do not. The National Academy of Sciences recently expressed this view in its 2004 report *Safety of Genetically Engineered Foods: Approaches to Assessing Unintended Health Effects*, which stated, "The process of genetic engineering has not been shown to be inherently dangerous but rather, evidence to date shows that any technique, including genetic engineering, carries the potential to result in unintended changes in the composition of the food."

The Future

Today, GM agriculture's future seems hard to predict. Its growth is undeniable—ISAAA figures indicate that global acreage of GM crops increased by 20% in 2004 with no sign of slowing. But the vast majority of this growth occurred in just a handful of countries planting just a handful of crop varieties. The new second-generation crops that comprise the bulk of the industry's consumer marketing efforts appear to be largely stalled, held at bay by market uncertainty and the voracious attacks of environmental groups.

So what is the truth of the matter? A conclusive answer isn't easy to find. Biotech companies claim GM technology will help feed the world's poor, but how do they intend to protect intellectual property in developing markets? Despite repeated questioning, sources for this article could not provide a clear answer to that question. ☼☼☼

What is Diet? A diet is whatever a person eats, regardless of the goal—whether it is losing weight, gaining weight, reducing fat intake, avoiding carbohydrates, or having no particular goal. However, the term is often used to imply a goal of losing weight, which is an obsession for many people. Standard healthy diets for children and adults are based on the needs of average people, who do not need to lose or gain weight; who do not need to restrict any component of the diet because of disorders, risk, or advanced age; and who expend average amounts of energy through exercise or other vigorous activities. Thus, for a particular person, a healthy diet may vary substantially from what is recommended in standard diets. For example, special diets are required by people who have diabetes, certain kidney disorders, certain liver disorders, coronary artery disease, high cholesterol levels, osteoporosis, diverticular disease, chronic constipation, or food sensitivities. There are special dietary recommendations for young children, but little guidance is available for other specific age groups, such as older people.

2x7's

ENCID 20
Capsules
(Omeprazole 20 mg)

WILSON'S

Industrial Area
Islamabad-Pakistan

EMS ISO 14001 Certified

Worrying about Cholesterol & Triglycerides

Cholesterol and triglycerides are types of lipids, or fats, and they are necessary to the normal functioning of the human body. However, increased total cholesterol levels, and increased level of LDL cholesterol (the "bad" cholesterol) have now been shown to be a major risk factor for the development of coronary artery disease (CAD). In contrast, high HDL cholesterol levels (the "good" cholesterol) have been correlated with a reduced risk of CAD.

Whether high triglycerides levels also are associated with a significantly increased risk of CAD is not entirely clear, but much suggestive evidence points in that direction. Furthermore, it has now been shown that lowering elevated cholesterol levels can appreciably lower one's risk for heart disease.

People should begin having their blood lipid levels measured every few years while they are still in their 20s, and more often as they get older. High total cholesterol levels and high LDL levels, as well as low HDL levels, ought to be corrected by diet, exercise, weight loss, and if necessary, by medication.

In other words, people should worry about their elevated cholesterol (and perhaps triglycerides) levels a lot.

Letters to Editor

Q: Do any foods have all nine essential amino acids?

(Mrs. Shabana, Kot Adu)

A: Yes--most red meat does, and so does most poultry and their

proteins are called "complete." Soybean is a high protein grain and also provides complete proteins. Other grains and legumes provide all nine amino acids when combined. For example, rice combined with beans, corn combined with limas,

bread combined with nuts all give "complementary" protein which just means that all 9 amino acids are supplied. You don't have to eat these foods together but millions of people do, and love them.

→→→→

Where did Pepsi get its name?

Pepsi was invented by North Carolina pharmacist Caleb Bradham in 1898. He served it at the soda fountain of his drugstore, where it was an immediate hit and was dubbed "Brad's drink" by customers. Bradham decided to rename it "Pepsi-Cola," and the name was trademarked in 1903. It appears that the name "Pepsi-Cola" is taken from the drink's early ingredients, which included carbonated water, sugar, vanilla, an extract of the kola nut, and an enzyme called pepsin. Pepsin was formerly used as a digestive aid, and early Pepsi-Cola ads touted the drink as "Exhilarating, Invigorating, Aids Digestion." There's some dispute as to whether the first "Pepsi" (or "Brad's drink") actually included pepsin (or kola, for that matter). But if we look at the product's name and the early advertising as evidence, it seems pretty likely that it did. The formula has changed several times over the years, and there hasn't been any pepsin in Pepsi since at least 1923. Sources: *Soda Museum, History of Pepsi, Caleb Bradham*

Butter, Margarine, and Cooking Oils

Merck Manual

Which should you use -- margarine or butter? Well... **neither is ideal**, because butter is loaded with saturated fat, and almost all margarines have some saturated fat and trans fatty acids. However, if you must use one or the other, margarine may be better than butter.

Here are some guidelines:

Use canola or olive oil instead of butter or margarine.

Choose soft margarine (tub/liquid) over harder stick forms.

Choose margarines with liquid

vegetable oil as the first ingredient.

Even better, choose "light" margarines that list water as the first ingredient, because these are even lower in saturated fat. If you have high cholesterol, talk to your doctor about using margarines made from plant sterols or stanols. These substances, made from soybean and pine tree oils, can help lower your LDL cholesterol by as much as 6% to 15%. The American Heart Association recommends further study for children, pregnant women, and those without high cholesterol, however.

Limit:

- Margarines, shortening, and cooking oils that have more than 2 grams of saturated fat per tablespoon.
- "Hydrogenated" and "partially-hydrogenated" fats (called 'ghee' read ingredients on food labels) because these are high in saturated fats and trans-fatty acids.
- Coconut, palm, and palm kernal oils because they are very high in saturated fat.
- Shortening or other fats made from animal sources. ♦♦♦♦



- (۱) وٹامن سی اور نمک کے استعمال سے ہارمونز، نائٹروجن آکسائیڈ اور خامرے بننا تیز ہو جاتے ہیں۔
- (۲) خالص سورج مکھی کے تیل کے استعمال سے خون میں کولیسٹرول اور ایل ڈی ایل کم ہو جاتے ہیں۔
- (۳) انڈے کی زردی میں اہم چکنے تیزاب پائے جاتے ہیں۔
- (۴) سیرم میں آئیز کی شکل میں جو کیشیم موجود ہوتا ہے وہ شدید چوٹ میں کم ہو جاتا ہے۔
- (۵) گولیوں، ٹافیوں میں فولاد کے مرکبات ملا کر بچوں میں فولاد کی دوری جاسکتی ہے۔

بڑواں بچے چاہئیں تو دودھ پیجئے (بی بی سی)
ایک نئی تحقیق کے مطابق یہ بات سامنے آئی ہے کہ اگر حاملہ عورت دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء زیادہ مقدار میں استعمال کرے تو یہ امکان پانچ گنا زیادہ ہو جاتا ہے کہ اس کے ہاں بڑواں بچے پیدا ہوں گے۔ خیال کیا جاتا کہ جن جانوروں کو پیدائش کے ہارمونز دیے جاتے ان کا دودھ پینے سے عورت کا بیضہ دان زیادہ حساس ہو جاتا ہے۔

جسمانی درد کا غذاؤں سے علاج

شکرہ "قومی صحت" لاہور

درد کے کرب سے گزر رہا ہو تو ہمارا اولین کام یہ ہونا چاہیے کہ دواؤں کے ساتھ ساتھ اس کی تباہ شدہ بافتوں (ٹشوز) کی مرمت کے لیے اسے زیادہ سے زیادہ توانائی و لحمیات غذائیں فراہم کرنا شروع کر دیں اور ساتھ ہی ساتھ کوشش کریں کہ جسم سے مائع کا اخراج کم سے کم ہو۔ ایسے مریضوں میں استحالی (میٹابولک) شرح بڑھ جاتی ہے۔ جسمانی وزن تیزی سے کم ہونا شروع ہو جاتا ہے کیونکہ جسم کی چکنائیوں کا ذخیرہ 80% تک ضائع ہو جاتا ہے اور 20% تک جسمانی لحمیات بھی ٹوٹ جاتی ہیں۔ اسی سبب جسم سے نائٹروجن کا اخراج تیز ہو جاتا ہے۔ علاوہ ازیں جسم میں پانی اور سوڈیم کے نمکیات جمع ہونا شروع ہو جاتے ہیں نیز چند ہارمون بھی بڑھ جاتے ہیں جن میں کیٹیلو مین (Catecholamin)، گلوکاگان (Glucagon) اور کارٹی سول (Cortisol) شامل ہیں۔ انسولین کی حد درجہ کمی ہو جاتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جن مریضوں کو ذرا لمبا عرصہ بستر پر گزارنا پڑتا ہے وہ غذائی عدم احتیاط کے سبب ذیابیطس کے مریض بن سکتے ہیں۔

غذائی تجاویز

جن مریضوں کو فلو اور نمونیا وغیرہ کے نتیجے میں کم مدتی بخار کا سامنا ہو اور جو زیادہ تر اینٹی بائیوٹک ادویات (Antibiotics)

درد نازل طبی عوامل میں پیدا شدہ کچھ ایسی بے چینی و تکلیف کی صورت حال ہے جو کسی اندرونی یا بیرونی زخم، سوجن، چوٹ، سرجری، بوجھ، ٹھکن، موسمی اثرات، نیند یا بھوک وغیرہ کے زیر اثر چھوٹی یا لمبی مدت کے لیے پیدا ہو جائے۔ اگر چوٹ لگنے سے درد ہو رہا ہو تو اس کے نتیجے میں جسم میں لحمیات کی ٹوٹ پھوٹ ہوتی ہے۔ لہذا جسم کی بعض بافتوں کی تباہی جسمانی وزن میں کمی کا باعث بن جاتی ہے۔ چونکہ مریض حالت درد میں ہوتا ہے یا پھر چوٹ و جراحی وغیرہ کے معاملے میں جذباتی کیفیت کا شکار ہوتا ہے اس لیے ایسی حالتوں میں دیکھا گیا ہے کہ اس کا جی مٹتا ہے اور کھانا وغیرہ مکمل یا جزوی طور پر چھوڑ دیتا ہے۔ اس سبب سے نیز اندرونی بافتوں کی توڑ پھوڑ کی وجہ سے اس کا وزن تیزی سے گھٹنا شروع ہو جاتا ہے۔ ایسے حالات میں اگر مناسب غذا کا خیال نہ رکھا جائے تو صحت یابی کا عمل مزید سست ہو جاتا ہے۔ مندرجہ بالا وجوہات کی بنا پر جسمانی درد میں مبتلا حضرات کو اگر ذیابیطس بھی ہو تو معاملہ بگڑنے کے قوی امکانات ہوتے ہیں۔

ان حالات میں دواؤں وغیرہ کے ساتھ ساتھ اگر غذائی انتظام کو بھی مدنظر رکھا جائے تو یہ صحت یابی کی طرف انتہائی تیزی سے لے جاتا ہے۔ مثلاً اگر کسی کی جراحی ہو چکی ہو اور بعد ازاں

لے رہے ہوں کہ شروع کے دو تا تین دن نرم غذائیں دی جانی چاہئیں۔ مثلاً "سوپ و پڈنگ وغیرہ۔ طاقت کے ٹانک دیا چاول اور دودھ بھی مفید ہیں۔ علاوہ ازیں پینے کے لیے دو تا تین لیٹر مائع روزانہ ضروری ہیں۔ مثلاً "پانی، پھلوں کا خالص جوس وغیرہ۔ سوڈے وغیرہ کی بوتلیں مضر ہیں۔ روزانہ لحمیات کی مقدار بھی زیادہ ہونی چاہیے جو گوشت اور دالوں سے میسر آسکتی ہے۔

لبے بخار جو سات یوم سے زائد برقرار رہیں کے مریضوں میں لحمیات و توانائی والی غذائیں خصوصی طور پر بڑھادی جانی چاہئیں۔ بالخصوص بچوں کے لیے رس، چپاتی اور چاول وغیرہ نرم سے بنا کر تھوڑی تھوڑی مقدار میں ہر دو تین گھنٹے بعد دیں۔ چونکہ ایسے مریضوں کو پسینہ بھی زیادہ آتا ہے اس لیے مائع ڈھائی تین لیٹر روزانہ دیں تاکہ جسم میں پانی کی کمی واقع نہ ہو۔

سرجری والے مریضوں میں غذا کا خاص خیال رکھنا اور بھی ضروری ہے اور ان کو بعد از جراحی کی علامات کے مطابق غذا فراہم کی جانی چاہیے۔ بہر حال لحمیات و توانائی سے بھرپور طاقتور غذا دینا بہت اہم ہے جس میں روزانہ ایک سوتا ایک سویس گرام لحمیات اور تین تا ساڑھے تین ہزار کیلوریز توانائی شامل ہو۔ اگر مریضوں کے ایسے اعضاء کی جراحت ہو چکی ہو جس کی وجہ سے وہ کھانا کھانے سے دشواری محسوس کریں تو بھی ان کو یہ غذا فراہم کی جائے خواہ چیچ سے حلق ہی میں انڈیلنی پڑے یا ٹیوب سے براہ راست معدہ تک پہنچائی جائے۔

Congratulation

to the Dedicated Team of PAFP Leaders
for holding 18th International Conference
of Family Medicine 2008.



معدے میں چکنائیت دناسی کی نقصان دہی ہے

ایک تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ معدہ میں چکنائیت کی موجودگی دناسی کے سرطان کے خلاف کام کرنے کی صلاحیت پر حاوی ہو جاتی ہے۔ یہ تجربہ یونیورسٹی آف گلاسگو میں کیا گیا ہے۔

فکری صحت

انڈہ اور دہی، سرخ گوشت اور مچھلی، دودھ اور ترشی، ہموزن شہد اور گئی چاول اور سرکہ، شہد اور خربوزہ وغیرہ اکٹھے استعمال نہ کریں ورنہ ہیضہ، بد ہضمی و غذائی زہریلا پن جیسے کئی ایک بدنی مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔

فکری صحت

مالٹا، سنگتہ، چکودرا، کیڑو مسمی اور لیٹوں وغیرہ سبز فیلی سے تعلق کی بنا پر دناسی سے بھرپور ہیں۔ دناسی ہی چکنائی کو جلا کر اسے خاصی حد تک بے کار کر دیتی ہے۔ نیز یہ کولیسٹرول کو کم کرنے میں بھی خاصی مددگار ہے۔ کوشش کرنی چاہیے کہ روزانہ ہماری غذا میں اس فیلی کا کوئی پھل ضرور شامل ہو۔

غذائی وراثتی پلان

بشمیر قومی صحت

غذائی وراثتی پلان کے مقاصد

ہر انسان کے بنیادی انیس (19) جینز ایسے ہیں کہ جن کا تعلق ہماری ہڈیوں اور دل کی صحت کے علاوہ جسم سے زہریلے مادوں کے اخراج، مانع تکیدی کارکردگی کی طاقت، انسولین کی حساسیت اور ہمارے نشوونما کی مرمت سے ہے۔ اگر ہم ان بنیادی انیس (19) جینز کے لیبارٹری ٹیسٹ کے نتائج کی روشنی میں اپنے روزمرہ کے معمولات خصوصاً غذائی عادات کے نتائج ملا کر مجموعی طور پر دیکھیں تو ہمیں انقلابی معلومات حاصل ہوں گی۔ اس سے ہم مندرجہ ذیل فوائد حاصل کر سکتے ہیں۔

☆ جلد، بالوں اور ہڈیوں کے نظام میں خرابیوں کو ان اضافی غذائی اجزاء کے ذریعے دور کرنا جن کی کمی ان میں واقع ہو چکی ہے۔

☆ اپنے جسمانی وزن پر آسان کنٹرول حاصل کر لینا اور حسب ضرورت اس کو گھٹاتے بڑھاتے رہنا۔

☆ دل کے امراض، کینسر اور ذیابیطس جیسے تین بڑے امراض کے خطرات کو کم سے کم رکھنا۔

☆ اپنے انفرادی غذائی پلان پر اعتماد اور عمل کی طاقت پیدا کرنا کیونکہ اس کو صرف ایک فرد کے جینز ٹیسٹ کی روشنی میں مرتب کیا گیا ہوتا ہے۔ ویسے بھی انسان کی عادت ہے کہ اسے اجتماعی سے زیادہ ذاتی چیزوں سے رغبت ہوتی ہے۔

☆ کسی شخص کا انفرادی غذائی وراثتی پلان اس کے اپنے

انسان روزِ ازل سے صحت کا ملکہ کا مثلاً رہا ہے گو جزوی طور پر بے شمار ایسی ہدایات موجود ہیں جو جسم کے مخصوص نظام کی صحت کے لیے بنیاد فراہم کرتی ہیں۔ محققین اس موضوع پر محسوس رہے ہیں اور برس با برس کی سوچ کے بعد اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ ہمارے تمام تر جسمانی نظام میں محض دو ایسے میدان ہیں جو اپنے اندر دیرپا تبدیلیوں کو قبول کرنے اور برقرار رکھنے کی بھرپور صلاحیت رکھتے ہیں۔

اول درجہ پر ہمارا وراثتی نقشہ (Genetic makeup) ہے کہ جس میں ہمارے مختلف قسم کے جین ہمارے ڈی این اے سے معلومات لے کر مستقلاً محفوظ رکھنے اور ان کا اظہار کرنے کی بھرپور صلاحیت سے مالا مال ہیں اور ظاہر ہے کہ جین کے بارے میں سب جانتے ہیں کہ یہ وراثتی طور پر اگلی نسل میں منتقل ہونے والے ہمارے اس کردار کی بنیاد ہیں کہ جس کی وجہ سے ہم اپنی روزمرہ کی زندگی گزار رہے ہوتے ہیں اور تادم مرگ گزارتے چلے جاتے ہیں۔

دوسرا میدان یا نظام ہماری غذا کی بنیاد پر جسم کی بناوٹ اور کارکردگی دکھانے کا ہے کہ جس کے بارے میں اب دنیا جان گئی ہے کہ ہم وہی کچھ بن جاتے ہیں جیسا کہ ہم کھاتے ہیں (We are what we eat) اگر وراثتی طور پر ہم اپنے والدین سے جو اچھے یا بُرے جین لے کر پیدا ہوئے اور جن پر ہم دستِ قدرت نہیں رکھتے۔

ایڈیٹر کے نام تعمیری آراء

نوٹ: ادارہ کو ہر ماہ کافی خطوط موصول ہوتے ہیں جو حقیقی تعریف، بے جا تعریف، مثبت تنقید، منفی تنقید اور معلومات کی طلب لئے ہوتے ہیں۔ چونکہ ادارہ ڈائمنٹ کثیر دنیا کے اعلیٰ تعلیمی اداروں سے تعلیم یافتہ سائنسدانوں پر مشتمل ہے۔ اس لئے صرف ان آراء کو اس کالم میں جگہ دیتا ہے کہ جن میں یا تو معلومات طلب کی گئی ہوں یا پھر اس میگزین کو مزید سنوارنے کے بارے میں تجاویز ہوں۔ محض تعریفی ڈونگروں کو نہ چھاپ کر آپکا یہ میگزین اپنے آپ کو ہم عصر لٹریچر سے ممتاز رکھنا چاہتا ہے۔ البتہ مضامین کے انتخاب کے وقت ہمارے ذہن میں قارئین کی پسند ناپسند ضرور ہوتی ہے۔ پس ہم توصیف سے آپکی پسند کا اندازہ لگاتے ہیں اور تنقید سے اپنی کوتاہیوں پر قابو پانا سیکھتے ہیں۔ کیا اس میں ہم کامیاب ہیں کہ نہیں۔ آپ کی آراء کا انتظار رہے گا۔ ایڈیٹر

پیٹائش کے تدارک میں معاون غذائیں

بشکریہ ”قومی صحت“ لاہور

فائدہ بھی نہیں ملتا سوائے اس کے بعض مریضوں کا جی چکناٹی کھا کر متلانے لگتا ہے۔ لہذا ان کو افادہ ملتا ہے۔ طویل مدتی سوزش جگر میں مرض بگڑ جانے کی صورت میں پیٹ میں پانی بھرنا شروع ہو جاتا ہے جس سے نمکیات وغیرہ جسم ہی کے اندر رہتے ہیں۔ ایسی صورت میں کم سوڈیم والی غذائیں دی جانی چاہئیں۔ روزانہ سوڈیم کی مقدار 500 ملی گرام سے زائد نہ ہو یعنی وہ تمام سوڈیم جو نمک اور دیگر غذاؤں میں موجود ہے اس کا حساب لگایا جائے۔

ذیل میں دی گئی غذائیں مریض کے لیے بہتر ہیں۔

تمام قسم کے مشروبات، اجناس سے بنی تمام چیزیں جیسے روٹی، چاول، کارن، فلیکس، پورنج یا دیہ وغیرہ۔ لیکن خیال رہے کہ بریانی اور پرائٹھانہ دیا جائے۔ میٹھے میں کیک، کھانی، کسٹ، کسٹ، جیلی، جام اور شہد وغیرہ موزوں ہیں۔ لیکن زردہ، حلوہ، آئس کریم، کریم اور کریم کیک وغیرہ نہ دیئے جائیں۔ تمام قسم کے پھل مفید ہیں۔ تمام سبزیوں کی بھی اجازت ہے سوائے تیز خوشبو والی سبزیوں کے مثلاً ”پھول و بندگوبھی، پیاز، لہسن و ٹماٹر وغیرہ۔ گوشت میں بھی تمام طرز کی ڈشیں موزوں ہیں سوائے مرغی اور بھنے ہوئے سالن جیسے تورما، تیز مصالحے، تلے ہوئے چپس وغیرہ۔ آلو کی تمام ڈشیں بھی دی جا سکتی ہیں اور اس کے متبادل یعنی کدوئی، نوڈلز، سبکھٹی اور شکر قندی وغیرہ۔ بلکہ نمک اور سرکہ کا استعمال بھی مفید ہے۔ وٹامن اے اور ڈی کم سے کم دیں۔

مقصد جگر کے غلیوں کی تباہی کو روکنا اور نئے خلیے پیدا کرنے میں مدد دینا ہے۔ اس مقصد کے حصول کے لیے اعلیٰ درجے کی غذا کی تیاری اس طرح کی جائے کہ مریض کی پسند و ناپسند کو بھی مد نظر رکھا جائے۔ نیز مریض کے ذہن میں یہ بات بھی بنیاد بننا بہت ضروری ہے کہ سوزش جگر کے علاج میں غذا ایک اہم معاون کے طور پر کام کرتی ہے اور جگر کے غلیوں کی بربادی کے عمل کو نہ صرف ست کر کے روک دینے کی صلاحیت رکھتی ہے بلکہ نئے صحت مند خلیے بنانے میں بھی مدد دیتی ہے۔ اس بیماری میں اس اصول کو مد نظر رکھنا چاہیے کہ مریض کو کافی مقدار میں حرارے ملیں تاکہ اس کا وزن کم نہ ہو بلکہ ممکن ہو تو ذرا بڑھ جائے۔ کثیر حراروں والے مشروبات اس میں مدد دے سکتے ہیں۔ مثلاً ”کھلان وغیرہ۔ غذا کی طاقت میں اضافہ کرنے والی دیگر اشیاء میں دودھ، اناج (Cereals)، ابلے آلو، کریم سوپ اور نباتاتی تیل وغیرہ شامل ہیں۔

کم مدتی سوزش جگر میں پردین اور توانائی سے بھرپور غذائیں مددگار ہیں۔ اکثر اوقات معالج یرقان والے مریضوں میں چکنائیوں کا استعمال بند کر دیتے ہیں جس سے مریض کی طاقت میں مزید کمی واقع ہو جاتی ہے۔ نیز اس عمل کا کوئی اضافی

صحت کی بنیاد ادویات نہیں بلکہ غذا ہے۔ غذا ہماری جسمانی، ذہنی اور اخلاقی نشوونما کے لیے بنیاد فراہم کرتی ہے۔ پس ہم جو بھی غذا استعمال کریں اس کے لیے ضروری ہے کہ اس میں ایسے غذائی اجزاء پائے جائیں جو جسمانی باتوں کی تعمیر و ترقی اور مختلف افعال کے سرزد ہونے میں معاون ہوں۔ نیز ایسا کرتے وقت وہ جسم کی دیگر سرگرمیوں میں مغل نہ ہوں۔ انسانی نظام انہضام میں جگر ایک اضافی غدود کا درجہ بھی رکھتا ہے کیونکہ یہ ایسے اجزاء بناتا اور خارج کرتا ہے جو کہ غذا کو ہضم کرنے اور اس کے مینا بولزم کے لیے از حد ضروری ہیں۔ جگر صفرا (Bile) بناتا ہے جو بڑی آنت میں جانے سے قبل پتے میں جمع ہوتا رہتا ہے۔ پس اگر کسی بیماری، چوٹ اور سرجری وغیرہ سے جگر کے افعال پر ضرب پڑے تو اس سے انسانی صحت اور زندگی پر برے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ لہذا ایسے حالات میں طبی علاج کے معاون کے طور پر غذاؤں میں مناسب تبدیلی کرنا ضروری ہو جاتا ہے۔

معاون غذاؤں کا کردار

سوزش جگر کی روک تھام میں معاون غذا کے اہتمام کا

دھواں، زہریلا، زہریلا، زہریلا

ای اور یہ

خوش فہمی اور غلط فہمی میں بس مثبت اور منفی کافرق ہے ورنہ دونوں ایک ہی طرح کی کیفیتیں ہیں۔ ہمارے ایک خیر خواہ کا خیال ہے کہ پاکستان میں نوجوان طبقے کے اندر نماز پڑھنے کا رجحان بڑھ رہا ہے اور سگریٹ نوشی کم ہو رہی ہے۔ اللہ کرے ایسا ہی ہوتا مگر یہ قیادہ غالباً انہوں نے اپنی مسجد اور اپنے بچوں کو دیکھ کر پوری قوم پر لاگو کیا ہے۔ لیکن بُرا ہوتا تو ملی اور عالمی شہاریات کا کہ جنہوں نے یہ بُری خبر دی ہے کہ پچھلی دہائی میں صرف پاکستان میں سگریٹ نوشی میں چالیس فیصد اضافہ ہوا ہے۔ ممکن ہے یہ سارا اضافہ بوڑھوں اور بچوں میں ہوا ہو۔ لیکن بہر حال خبر خطرناک ہے۔ سگریٹ نوش ممکن ہے اپنے غم کو دھوئیں میں اُڑا رہا ہو یا اسی دھوئیں کے مرغولے پہ بیٹھ کر عرشوں کی سیر کر رہا ہو۔ لیکن جو حقیقت ہے وہ یہ ہے کہ وہ اس بات سے قطعاً لاعلم ہوتا ہے کہ اس دھواں دار شغل میں لگ جھگ چار ہزار ایسے کیمیائی مادے گردش کر رہے ہیں جن میں سے اکثر انتہائی زہریلے ہیں۔ بلکہ تین انتہائی مہلک مادے، نیکوٹین، کاربن مونو آکسائیڈ اور تار ہیں۔ نیکوٹین کی ذرا سی مقدار بلڈ پریشر بڑھا دیتی ہے، تھپی دھوئیں باز اپنے

Children Under-Nutrition

Ruggiero & Ana Lucia, WDC <ruglucia@paho.org>

The new *Lancet* series on nutrition, co-authored and co-financed by the World Bank, depicts the lamentable state of under-nutrition worldwide, and a corresponding negligence on the part of the development community to meet the challenge decisively. Under-nutrition represents the non-income face of poverty. And the world is off track on meeting this goal.

More than a third of child deaths and 11% of the total disease burden worldwide are due to maternal and child under-nutrition. These and other stark findings are the conclusions of an international collaboration of investigators publishing their findings in The *Lancet's* maternal and child under-nutrition series. Following are comments on two papers:

1. Maternal and child nutrition interventions could prevent a quarter of child deaths in poor communities

Implementation of existing maternal and child nutrition-related interventions could prevent a quarter of all child deaths in the 36 countries with the highest burden of under-nutrition.

Breast feeding counseling and vitamin A supplementation are currently the nutrition strategies with the greatest potential to cut child deaths, comment the authors of the paper in the series. The authors studied how a variety of nutritional factors affected children's growth patterns and risk of death. In populations with enough food, education about complimentary feeding increased the height-for-age score, while provision of food supplements increased the score further in food-insecure populations. Further, the authors also found that management of severe acute malnutrition using WHO guidelines can reduce case-fatalities related to this condition by 55%, but this requires admission to a health facility. The authors add that nutrition strategies on their own are not enough, concluding by saying "Attention to the continuum of maternal and child under-nutrition is essential to attainment of several of the Millennium Development Goals (MDG) and must be prioritized globally and within countries.... What is needed is the technical expertise and the political will to combat under-nutrition in the very countries that need it most."

2. Eighty percent of world's under-nourished children live in just 20 countries

Authors of this paper in the series highlight how 80% of the world's undernourished children live in just 20 countries, and intensified nutrition action in these countries can lead to achievement of the first MDG and greatly increase the chances of achieving goals for child and maternal mortality. They address seven key challenges for addressing under-nutrition at national level, including; getting nutrition on the list of priorities, and also keeping it there. The paper looks at the varied situation within and across Latin American countries, which as a whole have experienced a large drop in stunting, being underweight, and wasting; and China, where a multi-sectoral approach has seen rapid nutritional improvement. The authors caution that nutrition resources should not be used to support actions unlikely to be effective in real life setting of a particular country, nor to support actions that have not been proven to have a direct effect on under-nutrition. They conclude by asking "What can be done?...there are no simple prescriptions to reduce under-nutrition, although high coverage with four or five of the proven interventions would certainly have a sizeable effect", charging leaders at country level to review their existing strategies and programs.

OOOOO

Editorial

Food Politics: Milk Consumers vs Vegetarians

Whether or not to consume milk and dairy products is still a question of controversy in modern societies. It has created two rival groups, milk consumers and vegetarians. Members of each group think they are absolutely right about the best dietary pathway to good health, and that their opponents are thick-headedly and disastrously wrong. Each group publishes scores of articles and books supporting their respective positions, backed up by scientific studies, and all of these tracts sound quite convincing.

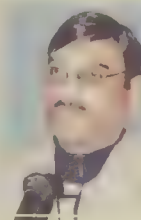
While politics, religion and sports each create their fair share of bloody rivalries, nothing beats the level of animus generated by differing dietary philosophies. This question takes on even more urgency with the appearance of sponsored studies by the radicals. Let's listen to them in favor of their philosophies.

Milk consumers believe that Milk has long been praised as a 'weapon' in the war against osteoporosis, calcium deficiency, muscle, bones and teeth weaknesses. It is a pretty good source of Vitamins A&D, as well as sufficient quantities of zinc and other salts protect against aging, dementia and sexual incapability.

Vegetarians criticize milk due to comprising significant fats and cholesterol, which can increase risk for cardiovascular diseases. They believe that ovarian, breast, and prostate

cancers have been linked to dairy product consumption. In addition, some milk samplings have been found to have as much as 500 times the indicated safe levels of Vitamin D. Excess Vitamin D in the blood can be toxic and can result in calcium deposits in the body's soft tissues. They advocate consuming a nutrient-dense, healthful diet of grains, fruits, vegetables, legumes, and fortified foods including cereals and juices, and believe to meet body's calcium, potassium, riboflavin, and vitamin D requirements easily and simply, without the added health risks from dairy product consumption.

Which rival group displays the most trusted facts may not be the question. Food for thought is to analyze a single fact of 'balance of nature or balance of food'. Vegetarians advocate for fully excluding dairy group while milk-consumers do not ask to quit vegetables and fruits. Why not to use skimmed milk plus all veggies & fruits because milk-fat is the bone of contention, thus to ensure the balance of nature and the balance of diet. Perhaps, vegetarians are promoting some un-scientific, religious or cultural thoughts on the shoulders of milk-fat, like the foot prints of multinationals who promote their products by the name of sponsored studies. Beware of food politics, if it prevails at all.



Sultan Mahmood

Ginseng

A Chinese plant extract and powerful hormonal stimulant that can increase the desire for physical contact. More importantly, ginseng can help people reach top physical condition and performance and increase vitality.

Allopathic vs herbs

A 500-mg tablet of allopathic medication contains negligible active ingredients while herb of the same quantity is rich in acids, alkaloids, salts, oils and above all, neutralization agents. This is the reason that herbs are far effective than allopathic medicines. Obstacles in the popularity of herbs are their difficult availability, cost and little research.

Berries

Berries contain chemical called pectin which limits the amount of fats your cells can absorb. This will put a natural limit on the absorption of fat in the cells. Pectin has a water binding property once enters in our system. It absorbs watery substances and they, in turn, bombards the cells and forces it to release fat deposits.

When Good Foods Aren't So Good

Shereen Jegtvig (www.about.com/nutrition)

Olive oil, protein bars and tuna sandwiches all sound really healthy, don't they? Well, you have to watch for extra calories, even with foods that sound healthy.

Olive oil is good for your heart, but while a little is good for you, a lot of olive oil is not. Oil is oil - whether it's olive oil or some other kind of oil, it still has 120 calories and 14 grams of fat per tablespoon.

What about a tuna sandwich? "The average overstuffed tuna sandwich served in a restaurant contains 700 calories and 43 grams of fat. Tuna fish has just 35 calories per ounce and it's full of omega-3s, but mayonnaise has 100 calories per tablespoon," "You're better off having a turkey or even a roast beef sandwich."

Protein bars and a frequently consumed "healthy" snack. Nutritionist describes protein bars as their least favorite food and said they are basically glorified candy bars. They're also often high in calories, fat and do little to satisfy a person's hunger.

A better choice is hitting the salad bar and grabbing lots of lettuce, artichokes and broccoli, topped with plain balsamic vinegar. For 100 to 200 calories, you get a lot more for a lot less calories.

You need to watch out for those frozen diet meals too. "They are fairly low in calories and convenient, but they're also highly processed and high in sodium". A better choice? Author suggests eating a slice of whole wheat bread with some light sauce and light mozzarella or an egg white omelet with some vegetables.

Comments of the 'DietCare' Board

When we listen the expert's opinion about any natural food like black or green tea, milk, fruits, meat, veggies, we ignore that they are appreciated being raw or properly cooked. We use our liberty and forget what we are mixing out of the bad foods in those appreciated foods. So, good foods become bad diets.

Choose protein according to blood group

- o All Blood types can enjoy a quick protein snack anytime
- o Type O: Try a small handful of pumpkin seeds or walnuts or hard-boiled egg or nut butters
- o Type A: Nuts and seeds are great. Peanut, peanut butter, flaxseeds, walnuts, fava, black beans and soy products
- o Type B: Enjoy selected dairy protein snacks
- o Type AB: Try a slice of turkey, walnuts, peanuts, or peanut butter



Some Good Foods	Becoming bad when we
Milk	Use whole milk. Or add preservatives and detergents (adulterations) or sodas
Black tea	Mix sugar, dry or liquid milk, dry fruits. Or over boil it which causes tannins to release
Green tea	Mix sugar more than required.
Veggies	Overcook, peel-off deeply or canning it
Fruits	Extract juice. Or add sugar, flavor, preservative, caffeine containing foods. Or canned
Meat	Overcook or freeze it in unhealthy freezers
Honey	Mix white or brown sugar

Chief Editor & Publisher

Dr. Sultan Mahmood

PhD Nutrition, Poland

Post Doctorate (Denmark / USA)

Ex-Consultant:

FAO, UNDP, ADB, WB, GTZ, GOP

Published from:

FIRST DIETCARE & RESEARCH CENTER

324-B, New Chouburji Park,

Lahore 54500 Pakistan.

Ph:+92 42 615 9562 Cell:+92 32 1430 2528

dietcare@gmail.com

Designed by: **Musharraf Zaidi** +92 33 3424 0740

Printed by: Super Sehn Printers Faisalabad

Advisory Board

Prof. Mahmood Ali Malik MBBS,FRCP

Ex-Principal KEMC/AIMC Lahore

Consulting Diabetologist/Nutritionist

44-Lakshmi Mension The Mall Lahore

Prof. Saghir Ahmad Jafri PhD Nutrition, USA

Dean Faculty of Sciences

University of Lahore, Lahore

Prof. Abdul Majeed Cheema PhD Endocrin, UK

Professor of Bio-Informatics

Balochistan University of Information

Technology & Management Sciences Quetta

Legal Advisor

Ms. Rukhsana Kanwal BA, LLB

Advocate Lahore High Court Lahore

Subscription

Annually: PKR 1000 or \$ 75

Five Yearly: PKR 3000 or \$ 200

Life: PKR 6000 or \$ 500

Libraries/NGO: PKR 500 Per annum

Professional societies/ industry:

PKR 2000 Per annum

Disclaimer

The contents of monthly **dietcare** are not intended to provide medical advice which should be obtained from qualified healthcare professionals.

The information contained in the **Dietcare** is pooled from reliable global resources of Food, Diet & Nutrition. It is not necessarily the personal or institutional opinion of the NGO **Feed Well People**.

The Forum for Environment, Economic Development and welfare of People (**Feed Well People**) is a non profit social advocacy NGO and monthly **Dietcare** is its official organ. **Feed Well People** mounts continuing education programs in health, environment, education and economics. It presses for changes in government and corporate policies.

The Global Water Initiative

GWI brings together a group of seven leading international NGOs, including Action Against Hunger (ACF) USA, CARE, Catholic Relief Services (CRS), The World Conservation Union (IUCN), International Institute for Environment and Development (IIED), Oxfam America and SOS Sahel UK.

Cucumbers

Cucumbers are usually used in many salads, besides tasting great, their high water content (usually 98%) adds to our bulk hence making us feel full. They can be consumed before every meal which will greatly help us against over-eating.

FORUM FOR ENVIRONMENT & WELFARE OF PEOPLE
DEVELOPMENT & ECONOMIC
 Feed Well People
 is a non-profit, non-political
 national NGO striving hard for
 the environmental up-gradation
 and economic development of the
 masses of Pakistan
 on self-help basis.
 Office: 324-B, New Chouburji Park, Lahore.

Sugary drinks linked to Alzheimer

Vanderbell Health Newsletter, USA

New research from the University of Alabama shows that regularly drinking sugary drinks may increase the risk of developing Alzheimer's Disease.

When the researchers studied the effects on mice of drinking water sweetened with sucrose, they found clear evidence of memory impairment.

During the study, the mice were divided into two groups. One of the groups, the control group, was given a regular diet and unsweetened water. The second group received the same diet, but with 10% sucrose-sweetened water. This is the equivalent to about five cans of sweetened beverages per day.

Results clearly showed that, compared with the control mice, the sucrose group gained more body weight and developed glucose intolerance, high levels of insulin, raised cholesterol and increased memory impairment.

There was also a two-three fold increase in insoluble amyloid in the brain, which is believed to be a cause of Alzheimer's Disease in humans.

Comments of 'DietCare' Board

Some years ago an American food researcher suggested that white sugar

should be sold at drug stores instead of grocery stores because it is a pure chemical. A number of latest research articles show that sugary habits impair learning capability in children besides creating other problems, viz, diabetes, obesity, hyperlipidemia, etc. This article is in continuation of the same. Regarding animal model of study, there is no harm because this is the routine in the ethics of medical research that human models will be used later on. Many previously searched concepts were tested on human models or human volunteers and found workable.



Four rules everyone can agree to

We can state four general rules that all cardiologists would agree to:

Avoid the simple carbohydrates that cause rapid rises and falls in insulin levels - pasta, potatoes, rice, and products made from refined flour.

• Eat the more complex carbohydrates - vegetables and fruits - that supply necessary vitamins and roughage, without stimulating rapid rises and falls in insulin levels.

Eat foods that supply the "good" fats - fish, nuts, olives, avocados.

Avoid processed foods of any type that contain trans-fatty acids - possibly the worst kind of fat you can ingest.

→→→→→

Liquorice

Has its roots in ancient Chinese medicine and its essence is far sweeter than sugar. Women are said to find liquorice particularly stimulating and chewing on its root is said to augment one's 'lust'. Deglycyrrhised Liquorice can be helpful for adrenal glands.

→→→→→

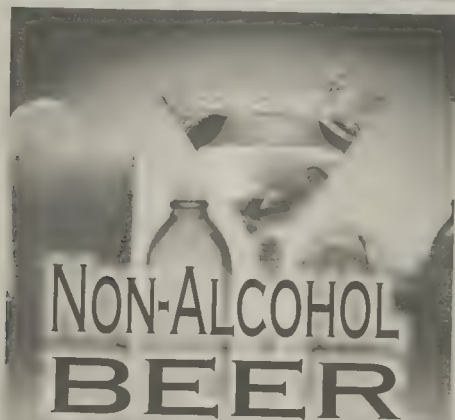
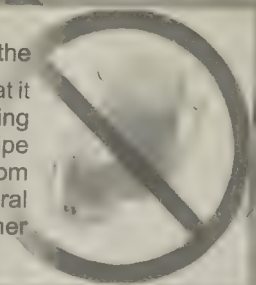
GenoType Diet

Dr. Adamo of USA believes that blood type is a determinant for the kind of food that would help maximize health and weight loss. It uses the new science of epigenetics, which shows how environmental factors including diet allow you to change your genetic destiny. Your health risks, weight, and life span can all be improved when you live according to your GenoType.

Food Supplements

Vanderbell Health Newsletter, USA states that safe nutritional interventions, including the greater use of food supplements, are effective ways to ensure the provision of micronutrients and other substances with beneficial physiological effects, to maximize the span of good health and to improve the quality of life of older people.

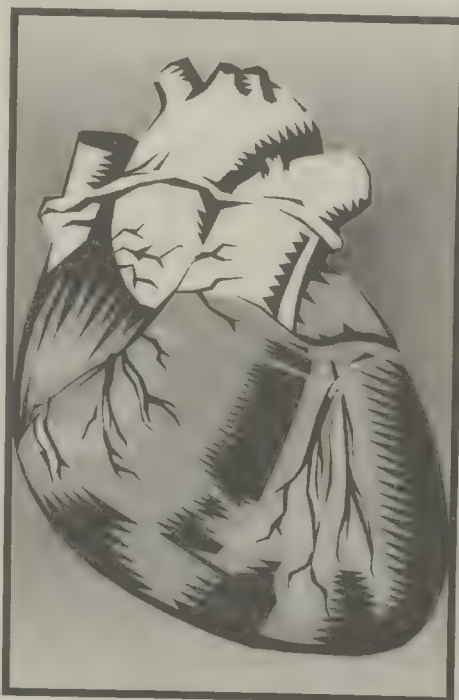
Ethyle Alcohol is not Halal Ethyl alcohol is not considered Halal. It is used as a solvent for the natural or artificial flavor used in chocolate. The flavor is added at 1 to 2% of the formula. Some scientists said that it is evaporated during baking but there is no scientific proof exist. On the other hand USDA ran a test with adding alcohol to food recipe baked in the oven for several minutes and found out not all alcohol is evaporated, some recipe contains 40%. The liberal ulema considered this minute amount is not sufficient to intoxicate, so including ulema from Saudi Arabia and their Govt. allow about 0.05% left over alcohol in the foods. This is the reason you find several European brands product with alcohol as a solvent in Makkah Shareef and Madinah Shareef supermarkets. Other ulema and Muslim Consumer Group organization do not consider alcohol as Halal. (Www.whatisit.com)



Fried Food Compounds May Harm Heart

American Diabetes Association <www.healthscout.com>

Foods high in compounds called advanced glycation end products (AGEs) -- such as hamburgers, French fries and other fatty foods cooked at high temperatures -- cause a short-lived but significant dysfunction in blood vessel dilation that can lead to heart disease, a new study suggests.



"Although the effect was temporary, it suggests that AGEs could, over time, pose a significant risk to the vascular integrity of both diabetic and healthy persons," lead researcher Dr Jaime Uribarri, of the Mount Sinai School of Medicine, stated. His team published its findings in the journal *Diabetes Care*.

High levels of AGEs are formed when foods rich in protein and fat are cooked at high and dry heat, including broiling, grilling, frying or roasting. Foods that are steam-cooked or stewed tend to have lower AGE concentrations, the researchers explained.

Previous research has found AGEs to be associated with a number of diabetes-associated chronic conditions, such as heart disease. This study found that consuming an AGE-rich beverage caused significant endothelial dysfunction in both people with diabetes and in people without diabetes. Endothelial dysfunction is an early indicator of hardening of the arteries (atherosclerosis), which leads to heart disease, the study authors noted.



Non-Alcohol beer is made from alcohol containing beer by removing the alcohol but flavor obtained from fermentation remains in the non alcoholic beer. Not 100% alcohol is removed from the beer. Ulema do not consider a food product Halal if it is made with alcohol and then alcohol is removed. This is different from baking Naan or white bread where during proofing minute amount of alcohol is produced but evaporated in oven. Naan is considered Halal for centuries because man do not add alcohol while making it. Over ripe fruits also contain small amount of alcohol but fruits are Halal. All Non-Alcoholic beverages are not considered Halal because it is made with alcohol and some alcohol is left over. It is not chemically changed to a new thing just like Distilled white vinegar where alcohol is chemically changed to acetic acid and water by bacteria.

(www.whatisit.com)

Letters to Editor

Q: Alcohol is the product of fermentation. Should we avoid consuming pickle and cocoa beans because they are fermented foods? Mrs. Surrya Ehsan, Faisalabad.

A: Many fermentation processes do not produce alcohol such as pickle

fermentation and lactic acid fermentation. Similarly, there is no literature indicating that cocoa bean fermentation produces alcohol.

Q: How vitamin D is produced for using in the packed foods and medicines? Mohammad Amir Usmani, Gujranwala.

A: Vitamin D is obtained from sheep

wool as Lanolin alcohol.

Q: Can we use vegetarian gelatin instead of animal gelatin for health reasons? Athar Aslam, Dubai

A: The gelatin used in various foods is obtained from the skins and bones of cow. Gelatin is never vegetarian because its only source is the animal. →→→→

کوشش کریں کہ تائمیاتی غذا میں استعمال کریں تاکہ عموماً پھلوں اور سبزیوں پر جو کھڑے مارا دویات کا چھڑکاؤ کیا جاتا ہے یا بڑی بوٹیاں تلف کرنے نیز ان پھلوں اور سبزیوں کو جلد پکانے والی ادویات استعمال کی جاتی ہیں ان کے بد اثرات سے بچ سکیں۔ دراصل سبزیوں اور پھلوں کو دور دراز کے علاقوں تک پہنچانے کی غرض سے ان پر بعض بے حد زہریلے کیمیکلز کا چھڑکاؤ کیا جاتا ہے۔

اندہ قدرت کی عطا کردہ ان غذاؤں میں سرفہرست ہے جس میں تمام ضروری مائیکرو اینڈز اکٹھے موجود ہوتے ہیں۔ اسی لئے انڈے کو مکمل پروٹین والی غذا کہتے ہیں۔ ایک بڑے سائز کے انڈے (65 گرام) میں 700 کیلو کالریز ہوتی ہیں۔

جب ہم ٹوسٹ یا روٹی پر تھوڑا سا مکھن یا مارجرین لگاتے ہیں تو یہ معمولی مقدار بھی دل کے امراض میں اپنے منفی کردار کو دکھائے بغیر نہیں رہ سکتی۔ کئی غیر معیاری کوکنگ آئل، مکھن ملائی مارجرین وغیرہ میں ”ٹرانس فیٹی ایسڈز“ پائے جاتے ہیں۔ جو سیر شدہ ہونے کے باعث اور مختلف درجہ حرارت رکھنے کے باعث خون کی شریانوں میں جم جاتے اور اس کی دیواروں کو سخت کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ ازاں بعد یہی سختی اور چکنائی کا جہاؤ دل کے دورے کا سبب بن سکتا ہے۔

لوگوں کو بھی جنسی جذبات سے بے گانہ نہیں ہونے دیتی۔

روز میری پھول یادداشت بڑھانے کے ساتھ ساتھ تمام اعصابی مراکز کو متحرک کرتے ہیں۔ گردش خون کو بڑھا کر جنون تیز کرتے ہیں۔

ملٹھی اس کی میٹھی جڑیں چبانے سے عورت کی جلدی چمک دک بڑھ جاتی ہے نیز اسے زیادہ متحرک کرتی ہے۔

جن سنگ پاکستان میں اُگ سکتی ہے مگر چینی جن سنگ فراوانی سے میسر ہے۔ ایک طاقتور عضلاتی محرک ہونے کے علاوہ اعصابی محرک بھی ہے اور اتصال کی خواہش تیز کرتی ہے۔ جنسی وظیفہ میں انتہا کو منحرف کرتی ہے نیز تھوڑے وقفے سے دوبارہ سرگرم کرتی ہے۔

سیب وٹامنز اور لوہے کا خزانہ ہونے کے باعث جسم کے آخری خلیوں تک آکسیجن پہنچاتا ہے لہذا کثرت وظیفہ سے بھی نقاہت نہیں ہوتی۔

شہد ہنی مون کا لفظ از منہ وسطی سے رائج ہے کیونکہ وہ نئے جوڑے کو شہد سے بنا مشروب پلاتے تھے تاکہ ان کے اندر بے اولاد کی کاچانس نہ رہے۔

چاکلیٹ یا وڈراس کے اندر بعض کیمیکلز دماغ کے پیغام رسانی کے نظام کو متحرک کرتے ہیں۔ اس کے جنسی تحریک پر اثرات کے سبب پرانے وقتوں میں لمبی مذہبی رسومات کے دوران کھانے پر پابندی لگادی جاتی تھی۔ اگر 70% کا کاؤٹھوس سے کالا چاکلیٹ بنایا جائے تو اس کے اندر جنسی کیمیکلز کی بھرمار ہو جاتی ہے۔

ونیلا خوشبو اس کی تیز خوشبو اور ذائقہ دماغ کے اندر واقع جنسی مراکز کو تحریک دیتے ہیں۔

مچھلی یا السی کا تیل اومیگا تھری چکنے تیزاب کی وجہ سے خون میں مری کو لیٹرول کا درجہ کم کرتا ہے۔ لہذا جنسی احساسات پر کھر نہیں بجنے دیتا۔

وٹامن منرل سپلیمنٹس جو لوگ مندرجہ بالا غذاؤں کے

عادی ہوں انہیں الگ سے وٹامنز یا معدنیات پر مشتمل ادویات استعمال نہیں کرنا چاہیے کیونکہ غذاؤں سے حاصل شدہ معدنیات اور وٹامنز نہ صرف ضرورت پوری کر رہے ہوں گے بلکہ ادویاتی طور پر لیبارٹری میں تیار کردہ فوڈ سپلیمنٹس زیادہ تر غیر تائمیاتی ہونے کے سبب جسم کا حصہ نہیں بنتے بلکہ جگر پر اضافی بوجھ کا باعث ہوتے ہیں۔

قارئین کرام! ذہن میں رکھیں کہ مندرجہ بالا تمام حقائق خصوصی طور پر مستند ہیں اور جدید غذائی تحقیقات کا سا لہا سال کا نچوڑ ہیں۔ مگر ہر شخص کے فعلیاتی نظام میں فردا فردا فرق کے سبب عین ممکن ہے وہ نتائج نہ دیں جن کا ذکر کیا گیا ہے۔ علاوہ ازیں ہمارے ہاں متواتر میڈیکل چیک اپ کا رواج نہیں لہذا ہم جسم کے اندر پینے والے مختلف عواض سے خاصہ عرصہ بے خبر رہتے ہیں۔

پس ایسے حالات کا مقابلہ کرنے کے لیے نیز مندرجہ بالا غذاؤں سے بھرپور فائدے کی خاطر اپنے غذائی ماہر کے مشورے کے بغیر کوئی قدم نہ اٹھائیں۔ جنسی جذبہ بنیادی انسانی جبلت ہے لیکن اس میں اندھا ہونے کی بجائے ہوش کے ساتھ مذہبی و طبی اصولوں کا احترام لازم ہے۔ انشاء اللہ آپ کے سوالوں کے جواب انہی صفحات میں دیے جائیں گے۔

ماہ کا نوٹ

ماں کے دودھ میں زیادہ شکر اور کو لیٹرول پائے جاتے ہیں لیکن یہ آنے والی عمر میں ہائی کو لیٹرول کے خلاف مدافعت کو مضبوط بناتے ہیں۔ حیوانی دودھ کی بہ نسبت انسانی دودھ میں چکنائی کا لیول بھی کم ہوتا ہے جبکہ لیمبر نامی ایک ایسا خامرہ بھی پایا جاتا ہے جو نظام ہضم کے افعال میں بہتری پیدا کرتا ہے تو امینو ایسڈز بھی نشوونما پاتے ہیں جو دماغ کے اعصابی نظام کے لئے لازمی ہیں۔ یہی وہ بیش بہا فوائد ہیں جن پر مغربی ممالک میں بے انتہا کام ہو رہا ہے اور انہیں ساری دنیا میں اُجاگر بھی کیا جا رہا ہے۔ جبکہ ہمارے یہاں ”بیوٹی گریزی“ خواتین بریسٹ پلپ کے ذریعہ دودھ بوتل میں منتقل کر کے بچے کو پلاتی ہیں حالانکہ ہر ایک کو یہ بات اچھی طرح معلوم ہے کہ ماں کے دودھ کی اہمیت و خاصیت براہ راست فیڈنگ میں ہی مضمر ہے جس کی وجہ یہ ہے کہ ماں کے دودھ کی طبی عمر بہت مختصر ہوتی ہے جو بریسٹ پلپ کے ذریعے بوتل میں منتقل کیا جائے تو اس میں جراثیم پیدا ہو جاتے ہیں۔ ماں کے دودھ کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ اس سے بچے میں بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت بڑھ جاتی ہے جبکہ دوسری جانب عورت کو یہ فائدہ ہوتا ہے کہ جب تک وہ بچے کو دودھ پلاتی رہتی ہے حمل ٹھہرنے کا خطرہ نہیں رہتا اور ایک طرح سے قدرت کی جانب سے وقفہ مل جاتا ہے۔

☆ مچھلی کا سالن یا کھانے سے دودھ کا بہاؤ تیز ہو جاتا ہے۔

☆ دودھ پلانے والی ماؤں کے لئے خربوزے کا استعمال مفید ہے۔

☆ کچے پیٹے کا سالن چھاتیوں میں دودھ کی مقدار بڑھاتا ہے۔

☆ ارہر کی دال بھی دودھ میں اضافہ کرتی ہے۔

☆ آلو کو جھلکے سمیت پکا کر کھانے سے دودھ کی مقدار بڑھ سکتی ہے۔

بشکریہ ”ماہنامہ جہان طب“



عوام الناس کی دلچسپی کی خاطر دنیا کے موقر جراند سے غذائی معلومات کا چناؤ ہر ماہ ان صفحات میں پیش کیا جاتا ہے۔ ہمیں قارئین کی آراء سے انداز ہوا ہے کہ کچھ معلومات میں نہ صرف علاقائی تفاوت ہوتا ہے بلکہ بسا اوقات مغربی تحقیقات میں استعمال شدہ غذاؤں کی تعریف بھی ہمارے ہاں مختلف انداز میں لی جاتی ہے۔ پس ڈاٹ کیمیر میں پیش کی جانے والی غذائی معلومات کو مزید کارآمد اور قابل بھروسہ بنانے کی خاطر ”ہم اور دنیا“ ایک نیا سلسلہ شروع کیا جا رہا ہے۔ جس میں عالمی غذائی تحقیقات کو پاکستانی حالات کے مطابق ڈھالنے نیز ان معلومات کے پس منظر پر روشنی ڈالی جائے گی۔ آپ کی آراء کا انتظار رہے گا۔۔۔ (ایڈیٹر)

- (۱) پانی کو نکھیا (آرینک) سے پاک کرنے کیلئے پہلے فولاد کے ٹکڑوں سے گزار کر بڑی ریت سے گزارا جاتا ہے اور پھر کوئلے سے گزار کر چھوٹی ریت سے گزارا جاتا ہے۔
(۲) جسم میں چکنائی (Adiposity) کو اکٹھا ہونے سے روکنے کیلئے کیشیم موثر دواء ہے۔
(۳) گوشت کی زیادتی کینسر پیدا کرتی ہے۔
(۴) ڈولامائٹ کا خوراک میں استعمال صحت کو قائم رکھتا ہے۔

علیؑ کی عادت
 پروٹین کی غذاؤں میں اہمیت کی اصل وجہ یہ ہے کہ جسم کی
 ہفتوں عضلات، عضو جلد ہار، ہارمونز، خون وغیرہ کو بننے اور ترمیم
 کے لئے پروٹین کی ہمہ وقت ضرورت ہے کیونکہ یہ تمام چیزیں پروٹین
 ہی سے بنی ہیں۔ پروٹین میں 20 امینو ایسڈز ہوتے ہیں جن میں
 سے 9 انسانی جسم نہیں بنا سکتا پس ان کا غذا میں ہونا ضروری ہے۔

کالی مرچ جنسی خواہش ابھارتی ہے۔ دودھ پلانے والے ماؤں میں دودھ کی مقدار بڑھاتی ہے۔

الاپچی اس کے اندر دو ایسے مردانہ ہارمونز بنانے والے کیمیکلز ہیں جو جنسی اختلاط کی خواہش پیدا کرتے ہیں۔ اس میں پایاجانے والا جزو سینیول (Cineole) مرکزی اعصابی نظام کو بیدار رکھتا ہے۔

زعفران اندام نہانی میں تحریک پیدا کرتا ہے۔ ضرورت سے زاید استعمال سے ہنسی بے قابو ہو سکتی ہے۔
سولف جنسی خواہش بیدار رہتی ہے۔

رائی یہ ان جنسی غرور کو تحریک دیتی ہے جو بعد میں مضبوط خواہش پیدا کرتے ہیں۔ قدیم یونانی اس کی پیٹ بنا کر اعضائے تناسل کی تحریک کیلئے استعمال کرتے تھے مگر ایسا کرنا مناسب نہیں کیونکہ یہ جلن بھی پیدا کرتی ہے۔

لو بہا اس کے مردوں پر خاص تحریر کی اثرات ہوتے ہیں۔

کیلا وٹامن بی اور پوٹاشیم ہونے کے سبب زیادہ مقدار میں زنانہ و مردانہ جنسی ہارمونز پیدا کرتا ہے۔

انجیریہ ایک طاقتور جنسی محرک ہے اور عورت مرد کی پیداواری اور بارآوری صلاحیت بڑھاتی ہے۔

ڈمیانہ چائے ایک کپ روزانہ ذہن کو حسی جذبے کی طرف مرکوز رکھتی ہے تیز، پر شور اور تناؤ کی حالت میں کام کرنے والے

جنسی کمزوری کا خدائی علاج

بشکریہ "قومی صحت" لاہور

کے علاوہ خون پتلا رکھتا ہے جنسی وظیفے میں مددگار ہے۔
 لہسن پیاز جیسی خصوصیات رکھتا ہے۔ کولیسٹرول کم کر کے جنسی
 ملاپ کی خواہش تیز کرتا ہے۔ خون کے بہاؤ کو بڑھاتا ہے۔
 مولی اس کے ذائقے کی تیزی جنسی حلاوت میں بڑھوتری کا
 باعث بنتی ہے۔ نیز جگر کے افعال کو قابو میں رکھتی ہے تاکہ
 کولیسٹرول و دیگر کیمیائی مادوں کا اخراج مناسب رہے۔
 سلاڈ کولیسٹرول کم کرتا ہے۔ خون کی سپلائی بہتر کرتا ہے۔
 عضلات مضبوط کرتا ہے۔

پودینہ عورتوں میں جنسی جذبہ تیز کرتا ہے۔ مردانہ کمزوری دور کرتا ہے۔

کھمبی سیٹیم روسٹ کر کے کھانے سے شہوت میں اضافہ لاتی ہے۔ وٹامن اے اور سی کا خزانہ ہے۔

سرخ مرچ وٹامن سی سے بھرپور ہے۔ گردش خون میں اضافہ لاتی ہے۔ اس کے اندر ایک کیمیکل کیپسائین (Capsaicine) کی موجودگی جلدی جلدی انتشار پیدا کرتا ہے۔

جنسی جذبے کی تسکین کو انسان کی ممتاز خواہشات کا درجہ حاصل رہا ہے۔ ازمنہ قدیم ہی سے انسان نے اس کی تقویت کے لئے بیشتر کوششیں کی ہیں اور جو بھی پتہ چلا کہ فلاں فلاں غذا یا دوا دوقوی جنس ہے تو پھر اس کو جو ممتاز مقام حاصل ہوا وہ قابل مثال بنا۔ دیا گرا کی مثال سامنے ہی کی بات ہے۔ اسی موضوع پر آج ہم چند ایسی غذاؤں کا ذکر کر رہے ہیں جو مرد و عورت دونوں میں جنسی جذبے بیدار اور کارگزاری جوان رکھنے کے ساتھ ساتھ عمومی صحت پر نہ صرف اچھے اثرات ڈالنے کی صلاحیت رکھتی ہیں بلکہ ان کے مسلسل استعمال سے کسی نئی الجھن میں گرفتار ہونے کا اندیشہ نہیں ہے۔ ذہن میں رہے کہ یہ غذائی تجاویز ایک عام صحت مند انسان کے لیے ہیں۔ اگر کوئی قبل ازیں بلند فشار خون، ذیابیطس یا بواسیر جیسے مسائل سے دوچار ہے تو ان غذاؤں کے بارے میں اپنے معالج سے ضرور رجوع کرے۔

اورک و سونٹھ یہ غذائی ویگرا ہے اور اعضائے ناسل کی جانب خون یا بہاؤ تیز کرتا ہے۔ معمولی سالینے سے ہی جسم میں گرما ہٹ آجاتی ہے لیکن زیادہ بلڈ پریشر اور ہوا سیر پیدا کر سکتا ہے۔

پیاز تیس کے قریب خامروں پر مشتمل ہے جو ہاضمہ تیز کرنے

جنس - جوانی - طاقت - ذہانت - کارکردگی انسان کے جسمی خواب رہے ہیں لیکن غذاؤں میں ملاوٹ، شور و شر کے تعصبات طریقوں، غیر معیاری کھانسی سبب کے علاوہ عوام میں اپنی غذائی ضروریات کے علمی فقدان نے مل جل کر انسانی خواہشات کو دبا ہے۔ اس صحیحہ مسئلہ کو حل کرنے کا حکمتوں کے بس میں قوت ہے لیکن عام آدمی بے اختیار ہونے کے باعث زندگی کی مسائل سے روز بروز دور ہو رہا ہے خصوصاً عمر خرد چلنا شروع ہوا جائے تو آپ ان مسائل سے دوچار ہوں لیکن کون جانتا ہے کہ مکمل کھانا کون بھی مسائل کو حل کرنے پر گمان فرماتا ہے چنانچہ جانے اپنی صحت کی حفاظت کے باقرض ہے آپ کے مسائل کا آسان حل تو یہ ہے کہ آپ عمر کے جس کی بھی حد میں ہوں فوراً مخصوص اضافی غذائیں Food Supplements لینا شروع کر دیں۔ لیکن بازار سے ملنے والے کمرش فروڈ پیمینٹس نہ صرف آپ کی صحت کی بہت سنگینی قوت انتہے میں بلکہ کمپنیاں کی کوئی عملی نظر ہی نہیں پیش کیں گی: فوڈ پیمینٹس طویل عرصہ سے زہد ہونے کے باعث تاجرز تک رکھتے ہیں۔ ان کارگوں کو نظر انداز کر پاکستان کے اولین "فرسٹ ڈرائنگ ٹیری ایڈریج" بننے والے ساحلوں کی تحقیقاتی کارخانوں کا کامیابی کے بعد تازہ سے ادویات اثر پذیرایہ مختلف فوڈ پیمینٹس کی تیاری کا آغاز کر دیا ہے جو آپ کے جسم میں غذائی قلت کے موجب جز پڑنے والی انتظامیاتی تیار کرتے ہیں۔ یہ کارگوں میں پائیس، دل، بیگر، گردہ اور معدے کے جملہ امراض کے علاوہ یوں کل بھر براین، جوڑوں کے امراض، نرسنگ، زیادہ اہم مدہ، استخوانی بیماریاں ہیں جو بیمار کو دیگر مہینے پہنچانے بلکہ ہماری جسمانی ضروریات کے مطابق غذائی لالی کی کمی میں جاٹ جاتی ہیں۔ Dr. Sultan's Diet کے فارمولہ ساز ڈاکٹر سلطان کو نامہ غذائیات ہیں جو پولیفینڈ و فمارک، جرمی اور امریکہ کے غذائی تحقیقی اداروں میں کام کر چکے ہیں نیز ترقی یافتہ ممالک کے معتبر ترین فوڈ پیمینٹس کے معیاری جانچ پڑتال کا بھی وسیع تجربہ رکھتے ہیں۔ ان کارگوئی ہے کہ لوکل حالات میں صرف ایکل فوڈ پیمینٹس ہی بہترین کام کرتے ہیں بشرطیکہ وہ

0321-430-2528: لاہور: 324/فحصہ طبی پارک

Dr. Sultan's Diet
Metabolic Formula

ہر جمعہ کو سہ پہر 3 بجے سنات
بھولے۔ ریڈیو ایف ایم 103 کلینک
پروڈاکٹر فرخ محمود کے ساتھ شعبہ صحت
کی نامی گرامی شخصیات آپ کے مسائل
پر اپنی ماہرانہ رائے دیتی ہیں۔

454
FM 103

● کافی سے یورک ایسڈ کم کرنے میں جو مدد ملتی ہے وہ
اس میں موجود کیفین کے سبب نہیں ہے بلکہ دیگر فائدہ مند
کیمیکلز کے باعث ہے۔
● یاد رکھنا چاہیے کہ سگریٹ نوشی شدید آرٹھرائٹس کے
خطرہ کو دوگنا کر دیتی ہے۔

● فولاد سے بھرپور غذاؤں کا باقاعدہ استعمال نظام انہضام کو
صحت مند رکھتا ہے اور فولاد کی کمی سے بچنے کا محفوظ ترین طریقہ
ہے مختلف قسم کے انیمیا کی وجوہات مختلف ہو سکتی ہیں لیکن فولاد کی
کمی سے پیدا شدہ انیمیا (خون کی کمی) بھی فولاد کی اضافی مقدار لینے
سے ٹھیک ہو جاتی ہے۔

کیا ہم مصنوعی دودھ پینے پر مجبور ہیں....؟

بشکریہ قومی صحت انشور

سالانہ ہے اس لحاظ سے دودھ کی فراہمی کے حوالے سے پاکستان کا
درجہ بہت نیچے چلا جاتا ہے۔

وجہ آبادی کا بے تحاشہ بڑھنا، جانوروں کی وراثی صلاحیت
(Genetic potential) کا بے حد کم ہونا اور حکومت و
پرائیویٹ اداروں کے ترسیلی نظام میں گڑبڑ ہے۔ یہ تینوں عوامل
اگر قابو میں نہ رکھے جائیں تو یقین کریں کہ خالص دودھ بالکل
نایاب ہو سکتا ہے۔ اب معروضی حقائق ہمیں یہی بتا رہے ہیں کہ یہ
تینوں عوامل قطعاً ارباب بست و کشاد کے کنٹرول سے باہر ہیں۔
لہذا جو کچھ شہروں میں دودھ کے نام سے میسر ہے وہ ایک دودھ کی
مصنوعات کے طور پر حاصل شدہ مصنوعی دودھ ہے۔ چاہے یہ کھلا
تازہ حالت میں سپلائی کیا جائے یا ڈبہ بند کر کے گئے ریٹ پر۔

چند امور حقیقی

اس بات سے شاید قارئین اختلاف نہ کریں کہ معروضی حقائق
کی موجودگی میں یا تو ہم خالص اور تازہ دودھ پی لیں یا پھر بہتات
میں حاصل کر لیں۔ دودھ میں پانی ملانے والی باتیں اب قصہ
پارینہ لگتی ہیں کیونکہ اب تو دودھ سے قدرتی چکنائی نکال کر بھایا
پھو کے دودھ میں کوئنگ آئل ملا یا جا رہا ہے۔ دودھ کی قدرتی
صحت چھ گھنٹے ہے۔ اگر اس دوران اس کو اضافی عوامل سے نہ گزارا
جائے تو یہ پھٹ جاتا ہے۔ اب بلا دریغ تازہ دودھ میں

قدرتی طور پر حاصل شدہ دودھ کو ایک مکمل غذا کا درجہ حاصل
ہے۔ یہ اللہ کے اپنے بندے کے لیے بہترین انعامات میں سے
ایک ہے۔ جانور سے حاصل شدہ دودھ ہی کو خالص دودھ کہتے
ہیں۔ ہم جوں جوں اس کو مختلف کیمیائی، حیاتیاتی و طبعی عوامل سے
گزارتے چلے جاتے ہیں۔ تو اس میں یہ اپنا قدرتی خالص پن کھوتا چلا
جاتا ہے۔ بہر حال دودھ کی تازگی و صحت زیادہ دیر تک برقرار رکھنے
کے لیے چند ایک عوامل سے اس کا گزارا جانا ضروری ہے۔

لیکن! اس وقت جو دودھ ہم کو اپنے باورچی خانے میں حاصل
ہے لگ بھگ ایک درجن عوامل سے گزارا ہوا ہوتا ہے اور نتیجہ یہ کہ
ہم بڑے محتاط الفاظ میں کہہ سکتے ہیں کہ اگر اس کا خالص تازہ
قدرتی دودھ سے مقابلہ کیا جائے تو بلا مبالغہ یہ مصنوعی دودھ ہی
کہلائے گا۔ بالکل ویسے ہی جیسے قدرتی سوت کو انسانی ضروریات
پوری کرنے کی خاطر ”ویلیو ایڈڈ“ کیا جاتا ہے اور اس کی قدر
بڑھاتے بڑھاتے اصل سوت سے اس کا ناٹھ تقریباً ٹوٹ جاتا
ہے۔ محکمہ حیوانات کے دعویٰ کے مطابق پاکستان کا شمار دودھ کی
پیداوار کے لحاظ سے دنیا میں پانچویں نمبر پر ہے۔ جبکہ محکمہ زراعت
کے تخمینے کے مطابق پاکستان میں محض 181 کلو گرام دودھ فی کس
سالانہ کے حساب سے میسر ہے۔ دنیا کے ترقی یافتہ و امیر ممالک میں
یہ شرح 259 کلو فی کس ہے جبکہ غریب ممالک میں 45 کلو فی کس

ہائیڈروجن پر آکسائیڈ ملا دیا جاتا ہے۔ ہزار لٹر دودھ میں ایک لٹر
ہائیڈروجن پر آکسائیڈ ملا دینے سے اس کی قدرتی حالت مزید چھ
گھنٹہ قائم رہتی ہے۔

جب دودھ پھٹ جاتا ہے تو اس میں پھٹیاں نمودار ہوتی ہیں
اور پانی الگ نظر آتا ہے۔ اس حقیقت پر پردہ ڈالنے کے لیے ایک
ہزار لٹر دودھ میں ایک کلو کپڑے دھونے والا سرف یا کوئی دوسرا
ڈرنجٹ ملا دیا جاتا ہے جو بالکل پھٹے ہوئے دودھ کی پھٹیاں نہیں
بننے دیتا۔ دوم دودھ میں جھاگ بھی پیدا کر دیتا ہے۔ سوم شہو اور
تازگی لے آتا ہے جس سے عام صارف اس دودھ کو تازہ ہی سمجھتا
رہتا ہے۔ دودھ میں چار فیصد کے قریب لحمیات یا پروٹین ہوتی ہے
جس کو دودھ سے الگ کر کے دیگر ذریعہ مصنوعات میں استعمال کیا
جاتا ہے چونکہ لحمیات کی تصدیق کرنے والا آلہ نائٹروجن کا درجہ
معلوم کر کے اس کو 46% سے ضرب دیتا ہے پس اس مزید پھو کے
دودھ میں کھیتوں میں استعمال ہونے والی یوریا کھاد مادی جاتی ہے
جس سے حساب لگانے پر آلہ صحیح پروٹین بتاتا ہے۔ یہ الگ بات ہے
کہ قدرتی پروٹین میں نامیاتی نائٹروجن ہوتی ہے جبکہ کھاد میں
غیر نامیاتی نائٹروجن۔ یہ کس طور ہمارے جسم کے فعلیاتی نظام کو خراب
کرتی ہے۔ یہ ایک الگ سائنسی موضوع ہے۔ عام کھلے دودھ اور
ڈبہ بند دودھ دونوں میں اگر گوئڈ، ڈنٹوئک یا ڈوریا سنگھاڑے وغیرہ
کا آنا ڈال دیا جائے تو خاصہ گاڑھا دودھ نظر آتا ہے۔ یہی صارف
کی کمزوری ہے کہ گاڑھا دودھ پیے۔ بعض اوقات اگر سستا سا خشک
دودھ مل جائے تو اس کو بھی مانع دودھ میں ڈال کر گاڑھا کرنے کا
کام لیا جاتا ہے۔

حکمت ہزاروں برس سے سینہ بہ سینہ چل رہی ہے اور اپنی بات
پر قائم رہتی ہے۔ یہ سائنس روزانہ اپنی ہی بات کی تردید کر دیتی ہے۔
اس پر کیسے بھروسہ کریں۔ (حکیم محمد عارف فاروقی... قریب انڈسٹریز)
آپ ڈائنٹ کثیر کی شکل میں کیوں اپنا وقت ضائع کر رہے
ہیں۔ یہ بھلا کس کے کام کا ہے...؟ (چوہدری محمد نواز سعید... لاہور)

عوامی بنائیں۔ نیز اس کے مقاصد کیا ہیں۔ (حکیم محمد احمد سلیمی)
ماہانہ ڈائنٹ کثیر غلطیوں اور خرابیوں سے بھرپور ہے۔ اس کی
پروفٹنگ پر توجہ دیں۔ (حکیم امجد وحید بھٹی... مطب ہمدرد)
انگریزی حصہ کس کے لئے ہے اور کیوں ہے...؟ سارے کا
سارا رسالہ اردو میں چھاپیں۔ (پروفیسر سیف اللہ خالد... لاہور)

ڈائنٹ کثیر کے بارے میں

گزشتہ شمارے میں نہایت مفید اور معلوماتی باتیں ملی ہیں۔
براہ کرم ہماری تنظیم کو ڈاک لسٹ میں رکھ کر خدمت کا موقع
دیں۔ (ملک عبدالرشید... کوٹ ادو)
ڈائنٹ کثیر میں صرف آپ کا کتہ نظر ہی ہوتا ہے۔ اسے

صارف، معالج اور تاجر کی تکنیکی سیاست

سائیکل پر بیٹھ کر اُسے اصلی کوکنگ آئل دلاتا پھرے اور تاجر بے چارہ تو ہے ہی معصوم۔ اگر اسے سمجھانے بیٹھے تو پھر تھانہ بھی اس کا پکھری بھی اس کی۔ اور اگر صارف حاکم سے فریاد کرنے کا سوچے گا تو بقول شاعر وہ بھی کم بخت کہیں تاجر کا چاہنے والا نہ نکل آئے۔

آپ کے لئے خوشخبری ہے کہ ہماری حکومت اپنی ذمہ داری کا حقہ 1960ء میں ہی ادا کر چکی ہے کہ جب پیور فوڈ ایکٹ 21 کے تحت کھانسی فروخت کرنا منع کر دیا گیا تھا۔ اس قانون پر عمل درآمد بھی ہوتا ہے جب ہر رمضان میں چار پانچ غریب ترین پکڑوہ فروش پکڑے جاتے ہیں۔ لیکن متوسط طبقہ اس وقت جن معدے گکے وغیرہ کی بے شمار بیماریوں میں مبتلا ہو کر زندگیاں داؤ پر لگا چکا ہے جب اسے ہوش آتی ہے تو اخبار میں مختلف مطالبے پڑھتا ہے اور پھر بے ہوش ہو جاتا ہے۔ وہ مطالبے یوں ہوتے ہیں کہ چیئر مین پاکستان کوکنگ آئل ایسوسی ایشن نے کہا ہے کہ محکمہ خوراک بدعنوانوں کو بے نقاب کرے۔ ضلع کونسل والے مطالبہ کرتے ہیں کہ فوڈ بائی لاز واضح کئے جائیں اور معالج حسب معمول دھماکارا ہوتا ہے کہ ملاوٹ والا تیل کھانے سے معدے کا کینسر، ارجی سانس کی بیماریاں اور ہارٹ ایکٹ ہو سکتا ہے۔

آئیے سوچیں کہ صارف، معالج اور تاجر کی باہمی تکنیکوں کے زاویے کس کس درجہ کے ہونے چاہئیں تاکہ جب اس تکنیکوں کے اندر صحت کو فٹ کیا جائے تو اس کا چہرہ نہ بگڑ جائے۔

برابر آتا ہے۔ اسی لئے اس کو صابن بنانے میں استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ خطرناک تیل انڈونیشیا، ملائیشیا اور سنگاپور وغیرہ سے اکٹھا کر کے کراچی ڈرائی پورٹ پر آ جاتا ہے جہاں پر یہ تیل نیز دیگر استعمال شدہ کوکنگ آئل 2 ہزار روپے میں 160 کلو کا ڈرم یا آسانی ملک کے کونے کونے میں پھیل جاتا ہے اور بعد ازاں صارف کو 135 روپے کلو کے حساب سے ملتا ہے۔ اس تکنیکی غذائی سیاست میں قصور وار کی تلاش دراصل ”بلیم گیم“ جیسا ایک کھیل ہے کہ پتہ چل بھی جائے تو بس نہ چل پائے اور اگر بس چل بھی جائے تو مرحوم واپس نہ پائے۔ لہذا ہم یہ لا حاصل کھیل کھیلنے کی بجائے وہ واقعہ عرض کر دینا مناسب سمجھتے ہیں کہ زمانہ قدیم میں پیٹ درد کے مریض کو حکیم صاحب نے آنکھوں میں سرمہ لگا دیا۔ وہ چلا یا کہ درد پیٹ میں اور علاج آنکھوں کا حکیم صاحب نے فرمایا کہ جو آنکھ چلی روٹی نہ دیکھ سکی پہلے اس کا علاج۔ اس واقعہ کی دانش کے لحاظ سے تو صارف ہی کی آنکھ میں سرمہ لگانا بنتا ہے کیونکہ معالج مشورہ دینے کی فیس لیتا ہے اس کی یہ ڈیوٹی نہیں کہ صارف کی

اگر دل کا مریض (صارف) غذائی ماہر (معالج) کے مشورے کے مطابق بازار سے گھی کی بجائے کوکنگ آئل خریدنے جائے مگر اپنی جیب پر زیادہ بوجھ ڈالے بغیر کسی (تاجر) سے کھلا کوکنگ آئل خرید کر استعمال کر ڈالے تو جب چند ہفتوں بعد اسے کسی انسٹی ٹیوٹ آف کارڈیالوجی میں سرجری کے لئے ریفر کیا جانے لگے گا تو یقیناً وہ بدو عاؤں کے تیرے معالج ہی کے حوالے کرے گا۔ مگر اس ساری الٹی سیاست کا ذمہ دار کون ہے یہ پتہ اسے چلنے سے قبل کسی بھی وقت آخری بلاوے کا سند یہ آ سکتا ہے۔ لواحقین کی ہمدردیاں ہمیشہ مرحوم کے ساتھ ہوتی ہیں پس حسب توفیق اور حسب توقع باقی کے تیرے بھی معالج ہی کے حصے میں آئیں گے۔ کون سوچے گا کہ کھلے کوکنگ آئل میں کچنی پام آئل اور پامولین ملائے کی بجائے صابن بنانے والا پام سٹرین استعمال کر رہی ہے۔ پام آئل کا درجہ حرارت 37 ڈگری سینٹی گریڈ اور پامولین کا 20 ڈگری۔ ان کا تناسب 65 اور 35 ہونا چاہیے پام سٹرین کا درجہ حرارت 50 ڈگری سینٹی گریڈ پر انسانی جسم کے

ڈائنٹ کھجوریں اور ڈائنٹ پکڑے.....

ال اریہ

تحفظات موجود ہیں یعنی اس کے مسلسل استعمال سے پیشاب میں جی پی کے اخراج کو نوٹ کیا گیا ہے۔ قطع نظر مذکورہ بیماری کے یہ مصنوعی بیٹھے کی اور لحاظ سے بھی خطرناک ہیں۔ مثلاً مریض ان کو علاج سمجھ کر جب استعمال کرتا ہے تو اکثر اوقات حدود و قیود کا خیال نہیں کرتا۔ دوم یہ اہم غذائی اجزاء سے محروم ہوتے ہیں لہذا صحت برقرار رکھنے کے لئے کئی ایک دیگر ذرائع غذا پر انحصار کرنا پڑتا ہے۔ سوم ڈائنٹ مشروبات میں اگر چینی سے بچنے والے نقصانات کم بھی ہوں تب بھی ان میں موجود فاسفورک ایسڈ ایک طاقتور تیزاب کی حیثیت سے خرابیاں تو بہر حال پہنچائے گا ہی۔ مثلاً معدے کی تیزابیت میں اضافہ وغیرہ۔

خوشن و حضرات! ڈائنٹ کا مشورہ دینا ہی کام ہے مگر ڈٹ کر کھانے کے بعد ڈائنٹ مشروب پی جانا آپ کی مرضی ہے۔ آپ آزاد قوم کے باسی ہیں بھلے سے ڈائنٹ کھجور ڈائنٹ سری پائے بھی کھا سکتے ہیں۔ مگر

پھر شکایت نہ کیجئے گا کہ بعد میں منہ کڑوا کیوں ہو جاتا ہے۔ اگر ہم ڈائنٹ سیاست، ڈائنٹ تجارت، ڈائنٹ حکومت اور ڈائنٹ معیشت برداشت کر سکتے ہیں تو پھر ڈائنٹ مشروب پینے میں آخر کیا قباحت ہے.....؟

سڑکی دھاتی میں دنیا کی ٹاپ فوڈ کمپنیوں نے مریض طبقات کو بھی اپنے حلقہ اثر میں پھانسنے کی خاطر شوگر فری اور کیفین فری مشروبات اور مٹھائیاں وغیرہ متعارف کروائیں تھیں۔ ان کی آئی ٹی نے دیکھتے ہی دیکھتے ترقی کی منازل طے کر لیں اور اب مریض حضرات کو اچھی خاصی بے فکری بخش دی ہے۔ یورپ و امریکہ کی ترقی یافتہ انڈسٹری کا کمال یہ بھی ہے کہ زہریلی متعارف کروانی ہے اور تریاق بھی۔ تاکہ جو ادھر سے بچ جائے ادھر سے پھنس جائے۔ مگر مزہ اس وقت آتا ہے جب ملٹی نیشنل کمپنیوں کی اس ساز باز کا پول دہاں کے محققین کھول دیتے ہیں۔ دونوں صورتوں میں ہم غریب دنیا کے باسی تو محض ہائی وڈ کی فلموں کے تماشا بیوں جیسے ہوتے ہیں یعنی سرمایہ کا سٹ پروڈکشن جتنی کہ سینما بھی گوروں کا مگر خرد خیر نہ ہماری ذمہ داری۔

اس کی تحقیق غذائے بہت ساری تحقیق کے بعد ثابت کیا ہے کہ ڈائنٹ مشروبات کا بے جا استعمال عمومی صحت کے لئے درست نہیں ہے۔ گوکہ مصنوعی میٹھے مثلاً اسپارٹیم سکرین، سکرالوز وغیرہ کو باہمی عالمی ادارہ کی آشریہ با حاصل ہے مگر اسپارٹیم جو کینڈل کے نام سے دستیاب ہے کے بارے میں ماہرین کے

Maintaining Healthy Blood Pressure Naturally

Dr Stephen Sinatra, USA www.drsinatra.com

If you're concerned about preserving a healthy heart, then you know how important it is to maintain a healthy blood pressure level. Physicians know firsthand how critical blood pressure maintenance is to the overall vibrant health of his patients.

All-natural food supplements are available in the market that represent a spectacular breakthrough to help you keep your blood pressure at a healthy level. They combine well-known heart-healthy nutrients like garlic, magnesium, and hawthorn with powerful, but lesser-known ingredients like coleus and chromium. Their various ingredients, if comprehensive and carefully balanced, may help:

Any good formula gives you a natural way to help maintain normal blood pressure levels, promote proper circulation, and support overall cardiovascular health.

Magnesium Promotes arterial elasticity for proper blood flow and aids in sodium excretion to help body maintain the proper water balance.

Hawthorn It is a herb and relaxes vascular muscle tissue, dilating

coronary blood vessels to increase blood flow to heart. Also promotes strong, plaque-free arterial walls.

Garlic Helps improve circulation by "thinning" blood for better flow. Garlic also aids in maintaining arterial elasticity by stimulating body's production of nitric oxide, a natural muscle relaxant.

Grape Seed Extract Protects against free-radical oxidation to help maintain the health of arteries. It contains OPCs, strong antioxidants that bind to arterial collagen to stabilize and strengthen blood vessels.

Coleus It is also a herb which promotes stronger heart muscle contraction and the relaxation of blood vessels, for healthy blood pressure levels.



Chromium It mediates insulin metabolism to help maintain normal blood glucose levels. Chromium is also vital for the metabolism of fat, proteins, and carbohydrates.

Whenever you try such food combination, don't add other blood thinners or glycosides. New research indicates that Nattokinase may potentiate BP medications, and/or natural products that maintain normal blood pressure levels.

Comments by Dietcare Board

It is a common misnomer in nutritional advice that commonly available foods are asked to supplement with such herbs which are not easily available in Pakistan. Anyhow, carrots, onion and watermelon may equate the effects delivered by hawthorn. Similarly, black and red grapes or their fresh juice may serve the purpose of grape seeds. Dietary impact of garlic has very close similarity with that of coleus. Foods rich in magnesium are banana and tomato while chromium is present in sugarcane pith (present between husk and pulp). Raw sugarcane squeezing gives lot of chromium. Chikoo may be a good alternate to the herbs mentioned in the article.

00000

Editorial

An Attitude of Gratitude

How often do we take the time to actually name the people and things we're grateful for? It is not often enough, most probably. But having an 'attitude of gratitude' is a key to our emotional and physical health. It filters how we see the world and creates within ourselves an atmosphere that fosters happiness and healing.

Scientists have known for years that all physical illnesses whether back pain, chest pain, or the common flu includes a psychological component. When we think about it, people who are sick certainly feel miserable and are often angry and depressed. But people who allow us to experience positive feelings while going through the pages of 'Dietcare' exploring answer to an illness or other challenge, often feel better, get stronger, and heal faster than their not-so-happy counterparts. This isn't just hearsay, it's a scientific fact.

Gratitude is one of the 'positive feelings' that can greatly enhance our healing and, quite frankly, makes us a happier, more pleasant person to be around. So, let me lead by example by sharing with you a few things I'm grateful for. I, Dr. Sultan Mahmood, am grateful for my family, my friends, my health, my job, so much more, and last but not least, the readers of Dietcare, like you. I pay thanks to you for the trust you placed in me during the past decade. Thank you for taking the time to read my health clippings especially pooled for you and for considering the advice behind these collections.

I take my responsibility to you very seriously and nothing would make me happier than knowing that I'm helping you to live your life to the fullest, through sharing food & nutrition information.

Dr. Sultan Mahmood



Proteins according to Blood Types

All Blood Types have a biological need for quality protein just from different sources. If you find your energy fading well before lunch, consider beginning the day with a protein source at breakfast. Both proteins and fats provide a steady energy source for the body

o Blood Type O: Try a small handful of pumpkin seeds or walnuts as - a beneficial snack; or a hard-boiled egg or nut butters as - a neutral snack.

o Blood Type A: Nuts and seeds are a great source of snack protein for Type A. Peanuts and peanut butter are beneficial, as are flaxseeds and walnuts. vegetable proteins like black beans and soy products provide an endless source of quality protein.

o Blood Type B: Enjoy selected dairy protein snacks.

o Blood Type AB: Try a slice of highly beneficial turkey or enjoy a light snack of walnuts, peanuts, or peanut butter.

Dr Adamo, USA

Diuretics are not suited for everyone, especially the heart patients. Spironolactone can cause a life threatening condition hyperkalemia (high potassium) in those heart patients who are already on ACE inhibitors. Potassium is essential for proper functioning of heart, kidneys, muscles, nerves and digestive system. Elders with kidney problems are at greatest risk.

Healthy Eating Tips

American Dietetic Association (ADA)

Reduce Fat and Cholesterol

- Use skim or low-fat milk and cheese made from skim or low-fat milk.
- Cut back on the amount of fat you use in cooking.
- Use water-packed foods instead of oil-packed.
- Choose lean cuts of meat.
- Trim visible fat from meat.
- Roast, bake, broil, or simmer meats and drain fat after cooking. Don't fry.
- Remove the skin of cooked poultry.
- Use smaller amounts of meat and stretch it by serving in casseroles with grains and vegetables.
- In a dip or sandwich filling, replace all or part of the mayonnaise with yogurt.
- Use vegetable or peanut oils instead of solid shortening and use margarine instead of butter.
- Try substituting egg whites in recipes calling for whole eggs.

Control Calories

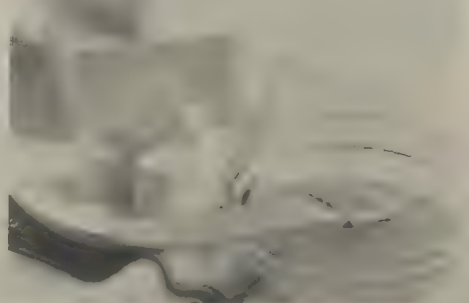
- Avoid overeating. Eat only when hungry and just until you're full.
- Moderation! Eat a variety of foods

that you enjoy, but watch serving sizes.

- Eat slowly and chew your food well. This allows you to realize you are full before you overeat.
- Don't automatically have second helpings, unless it's a low-calorie vegetable or fruit.
- Decrease your fat and sugar intake and your caloric intake will likely decrease.
- Eat in a relaxed environment. It takes about 20 minutes after you begin eating for your mind to realize that you are full.

Reduce Sugar

- Avoid high sugar foods - read labels for words like high fructose corn syrup, dextrose, sucrose.
- Use unsweetened canned fruit or fruit canned in its own juice.



- Try using less sugar in your favorite recipes

Reduce Sodium

- Decrease the amount of salt used while cooking.
- Taste foods before you add salt.
- Avoid high sodium foods - read sodium content on the labels.
- Drain and rinse canned vegetables.

Increase Fiber

- Eat whole grain breads, cereals, and pastas.
- Eat more raw fruits and vegetables.
- Nuts and seeds add fiber, but be aware of the additional calories.
- Add bran (1 to 3 tablespoons) into your daily diet. Mix it with cereals, casseroles, and salads, etc.

Increase Calcium

- Eat two or more servings of calcium-rich foods every day. Examples: milk, cheese, yogurt, ice cream, cottage cheese, dried beans, broccoli, etc.

Comments by Dietcare Board

Three white poisons (sugar, salt & fine screening of flour) are becoming part of physician's knowledge. All three are mentioned in this report. When we talk about additional fiber, it mentions our liking for fiber free white flours because major daily quantity of dietary fiber is supplied through whole wheat roti or bread.

Chief Editor & Publisher

Dr. Sultan Mahmood

PhD Nutrition, Poland
Post Doctorate (Denmark / USA)

Ex-Consultant:

FAO, UNDP, ADB, WB, GTZ, GOP

Published from:

FIRST DIETCARE & RESEARCH CENTER

324-B, New Chouburji Park,
Lahore 54500 Pakistan.

Ph: +92 42 615 9562 Cell: +92 32 1430 2528
dietcare@gmail.com

Designed by: **Musharraf Zaidi** 03334240740

Printed by: Super Sehri Printers

Advisory Board

Prof. Mahmood Ali Malik MBBS, FRCP

Ex-Principal KEMC/AIMC Lahore

Consulting Diabetologist/Nutritionist

44-Lakshmi Menson The Mall Lahore

Prof. Saghir Ahmad Jafri PhD Nutrition, USA

Dean Faculty of Sciences

University of Lahore, Lahore

Prof. Abdul Majeed Cheema PhD Endocrin, UK

Professor of Bio-Informatics

Balochistan University of Information

Technology & Management Sciences Quetta

Legal Advisor

Ms. Rukhsana Kanwal BA, LLB

Advocate Lahore High Court Lahore

Subscription

• Annually: PKR 1000 or \$ 75

• Five Yearly: PKR 3000 or \$ 200

• Life: PKR 6000 or \$ 500

• Libraries/NGO: PKR 500 Per annum

• Professional societies/ industry:

PKR 2000 Per annum

Disclaimer

The contents of monthly Dietcare are not intended to provide medical advice which should be obtained from qualified healthcare professionals.

The information contained in the Dietcare is pooled from reliable global resources of Food, Diet & Nutrition. It is not necessarily the personal or institutional opinion of the NGO **Feed Well People**.

The Forum for Environment, Economic Development and welfare of People (**Feed Well People**) is non profit social advocacy NGO and monthly Dietcare is its official organ. **Feed Well People** mounts continuing education programs in health, environment, education and economics. It presses for changes in government and corporate policies.

کیلشیم کی اہمیت

1 سے 10 سال تک کی عمر کے بچوں کو روزانہ 800 ملی گرام کیلشیم لینا چاہیے۔ 11 سے 18 سال کی عمر تک 1200 ملی گرام اور سن یاس میں گرفتار خاتون کو 1400 ملی گرام کیلشیم کی ضرورت ہوتی ہے۔

دارچینی

دارچینی کا تیل اور اس کی چھال کا جوشاندہ اور سفوف محرک باہ اور ریاحی بیماریوں کو دور کرنے کے علاوہ اعصابی تناؤ کم کرتا ہے۔ دارچینی کھانے سے یادداشت بہتر ہوتی ہے۔ روزانہ رات کو چٹکی بھر دارچینی کا سفوف شہد کے ساتھ کھایا جائے تو رنگ نکھرتا ہے حافظہ مضبوط ہوتا ہے اور پیشاب کے امراض ختم ہو جاتے ہیں۔

الاجچی

الاجچی ایک خشک پھل ہے جس کی مخصوص خوشبو راحت و طبی فوائد مہیا کرتی ہے۔ یہ ریاح کو دور کرتی اور ہاضمہ کو مضبوط بناتی ہے۔ چائے کے پانی میں الاجچی کے بیجوں کو ابال کر پینے سے چائے نہ صرف خوشبودار ہو جاتی ہے بلکہ ڈپریشن دور کرتی ہے۔

اور کراہت میں تبدیل ہوتا محسوس ہوتا ہے۔ جس کے سبب سگریٹ پینے کی رفتار کم کی جاسکتی ہے۔

عمر بڑھنے کے ساتھ بچوں کی غذائی حالات

ماہر ہوجاتی ہیں ماہرین غذائیات

فلورڈا امریکہ کے ماہرین نے کہا ہے کہ عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ کھانے پینے کی عادات بچپن کی نسبت بہتر ہوجاتی ہیں۔ حال ہی میں نیوکیسل یونیورسٹی کے ماہرین غذا کی شائع شدہ تحقیقاتی رپورٹ کے مطابق ماہرین نے 11 سے 12 سال کی عمر کے 200 بچوں کے کھانے پینے کی عادات اور اشیاء کے بہتر انتخاب کے حوالے سے تفصیل جانزہ لیا اور اس نتیجہ پر پہنچے کہ ان میں بچپن کی نسبت کافی بہتری پائی گئی۔ وجہ یہ تھی کہ ان بچوں کے والدین دوست احباب اور قریبی رشتہ داروں کا بچوں کی غذا پر گہرا اثر ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ بلوغت تک پہنچتے بچوں کی غذا میں چینی اور چکنائٹ والی اشیاء کھانے کے رجحان میں کافی حد تک کمی ہوجاتی ہے۔

تبصرہ

اس سروے میں اضافی معلومات صرف اتنی ہیں کہ سوسائٹی میں موجود بڑی عمر کے لوگوں کی غذائی عادات کا اثر ان کے بچوں پر پڑتا ہے۔ امریکہ میں عمومی طور پر معاشرے میں غذاؤں کی علمی معلومات پاکستان کی نسبت خاصی زیادہ ہیں۔ اس لئے وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ بچے بہتری کی جانب مائل ہو جاتے ہیں۔ جبکہ ہمارے ہاں جو غلطی عام بڑوں میں موجود ہیں بچے بھی اسی کا شکار رہتے ہیں۔

ہم اور دنیا

عوام الناس کی دلچسپی کی خاطر دنیا کے موثر جرائد سے غذائی معلومات کا چناؤ ہر ماہ ان صفحات میں پیش کیا جاتا ہے۔ ہمیں قارئین کی آراء سے انداز ہوا ہے کہ کچھ معلومات میں نہ صرف علاقائی تفاوت ہوتا ہے بلکہ بسا اوقات مغربی تحقیقات میں استعمال شدہ غذاؤں کی تعریف بھی ہمارے ہاں مختلف انداز میں لی جاتی ہے۔ پس ڈائٹ کیئر میں پیش کی جانے والی غذائی معلومات کو مزید کارآمد اور قابل بھروسہ بنانے کی خاطر ”ہم اور دنیا“ کے عنوان سے ایک نیا سلسلہ شروع کیا جا رہا ہے۔ جس میں عالمی غذائی تحقیقات کو پاکستانی حالات کے مطابق ڈھالنے نیز ان معلومات کے پس منظر پر روشنی ڈالی جائے گی۔ آپ کی آراء کا انتظار رہے گا۔..... (ایڈیٹر)

تبصرہ

یہ سروے اس لحاظ سے اہم ہے کہ سگریٹ نوشی کی عادت بد کا کنٹرول دواؤں کی بجائے غذاؤں کے ذریعے سکھانے کی کوشش کی گئی ہے۔ دودھ میں موجود کیلشیم منہ کے ذائقے کو کچھ دیر کے لئے اس نچ پر رکھتا ہے کہ اس دوران سگریٹ کا دھواں کڑواہٹ



دودھ کا مسلسل استعمال خشک سگریٹ نوشی میں

مطالعہ ہوتا ہے جدید تحقیق

لندن... جدید طبی تحقیق کے مطابق دودھ کا مسلسل استعمال صرف ذہنی و جسمانی نشوونما کے لئے ہی کافی نہیں بلکہ یہ سگریٹ نوشی کی عادت چھڑانے کے لئے بھی مفید ہے۔ دودھ پینے سے سگریٹ کے برے ذائقے سے نجات ملنے کے ساتھ ساتھ ان کے مسلسل استعمال سے سگریٹ نوشی ترک کرنے کی عادت میں بھرپور مدد ملتی ہے۔ تحقیق میں مزید بتایا گیا ہے کہ سب سے پہلے دودھ سگریٹ کے ذائقے کو ختم کرتا ہے اور اس کے بعد اس کا مشروب یا غذا میں استعمال سگریٹ کی طلب کم کرتا ہے۔ اس تحقیق میں 209 سگریٹ پینے والے افراد کا مطالعہ کیا گیا۔ طبی ماہرین عادی افراد کی عادت ختم کرنے کے لئے دودھ کے مختلف استعمال پر مزید غور و خوض کر رہے ہیں۔

حیات انسانی و حیوانی کا بقا جیسے مقصد اعلیٰ کی بجا آوری کے لیے قدرت نے ان میں جنسی خواہش، کشش، لذت اور ملاپ رکھ دیا ہے۔ کچا اور بدکردار ذہن اس نفسی خواہش کو مٹنی روک بھی دے سکتا ہے لیکن بھرپور جنسی ملاپ نہ صرف عمومی جسمانی صحت کا ضامن ہے بلکہ بے شمار نفسیاتی مسائل کا حل اور متوازن زندگی کا پیش خیمہ بھی ہے۔ مرد و عورت کے تعلق کو مضبوط بنانے والا یہ جنسی جذبہ شاندار صحت اور غیر معمولی جسمانی قوت خصوصاً جنسی قوت کے بغیر خاصہ مشکل ہے۔ محققین کے نزدیک گوکہ جنسی اختلاط تمام جسمانی و ذہنی لذتوں میں سے پہلے نمبر پر ہے مگر یہ اس وقت بہتا جاتا ہے اور کسی ایک نفسیاتی و معاشرتی عوارض کا باعث بن جاتا ہے جب اس کی تکمیل میں دونوں پارٹنرز میں سے کوئی ایک کج روی کا شکار ہو جائے۔ انسانوں میں اس عمل میں پہل کرنے والا مرد ہوتا ہے بلکہ تمام عمل کا محور بنی جنسی قوت ہے۔ یہی وہ حقیقت ہے کہ جس کا ادراک تجارت پیشہ افراد نے سب سے پہلے کیا اور اس حسین جذبہ کو پیشہ دارانہ میدان سے نکال کر تجارت اور دکانداری میں بدل کر رکھ دیا ہے۔ آج لاکھوں معطلین نے اسی تجارت کو پیشہ کر چند ایک بنیادی حقائق کو عوام الناس سے پوشیدہ کر دیا ہے۔ یہ سلسلہ امرب سائنس کی کسوٹی پر تکرار کندن کی طرح عیاں ہے کہ ابتداء سے لیکر آخری سانسوں تک ہمارا جسم جو کردار ادا کرتا ہے۔ اس میں اس کے وراثی اثرات (کہ جن پر اس کا کنٹرول نہیں) کے علاوہ اول اور بنیادی درجہ اس کی غذا کا ہے۔ انسان وہی کچھ بن جاتا ہے جو کچھ وہ کھاتا ہے (You are what you eat)۔

جنتی اور خفاہ

وٹامن اے بچوں کی اچھی صحت کے لئے وٹامن اے نہایت ضروری ہے۔ اس کی کمی کے باعث بچوں کی نشوونما رک جاتی ہے۔ وٹامن اے عموماً حیوانی غذاؤں مثلاً انڈے کی زردی، بھیڑ بکری کی کھجی، دودھ، مکھن اور گھی وغیرہ سے حاصل ہوتا ہے۔ البتہ سبز پتوں والی سبزیوں میں بھی یہ وٹامن قدرتی طور پر موجود ہے۔

سی سی کمی (Tsetse) کے کاٹنے سے ہزاروں جانوروں نے کھانا پینا بند کر دیا ہے۔ اس سے بچے میں تاجا سر دودھ کی جانور پیدا ہوا ہے۔ اس کی شکل عام کسی سے ملتی جلتی ہے اور یہ ساحلی علاقوں میں گندگی کے اوپر پانی کی سطح پر پھیل جاتا ہے۔ اس کی آواز کی طرح جھنک جھنک کی طرح ہوتی ہے۔

گاجر تیزابیت آج کے دور کی اذیت ناک بیماری ہے۔ گاجر کھانے سے معدے سے تیزابی مادے خارج ہو جاتے ہیں۔ گاجر مقوی اور مصفی غذا ہے۔ اسے وٹامن کا خزانہ بھی کہا جاتا ہے لیکن وٹامن اے اس میں کمبشت پایا جاتا ہے۔ اس کے کیسائی اجزاء بدن انسانی اور اعضائے جگر کے لئے بے حد کارآمد ہیں۔

غذائی بحران اور پسماندہ ممالک کے مسائل

بشکر یہ روزنامہ ”آواز“ لاہور

ہیں۔ گزشتہ ایک دہائی سے ان دونوں ممالک کی معاشی ترقی کی وجہ سے ان کے ہاں عام آدمی کی آمدنی میں اضافہ ہوا ہے جس سے اس کی غذائی اشیاء کی طلب بڑھ گئی ہے۔ دوسری اہم وجہ ”بائیو فیلز“ یا انتھانول گاڑیوں کو چلانے کا وہ ایندھن ہے جو غذائی اشیاء سے حاصل کیا جاتا ہے کی طلب میں اضافہ ہے چنانچہ وہ فصلیں جو لوگوں کے پیٹ بھرنے کے کام آتی ہیں اب گاڑیوں کے ایندھن کے کام بھی آ رہی ہیں اور جس کی وجہ سے ان غذائی اشیاء کی طلب بڑھی ہے۔

اس ناگزیر صورتحال سے کس طرح نمٹا جائے، ورنہ موجودہ خود کشیوں کا بڑھتا ہوا رجحان غریب لوگوں کا مقدر بن جائے گا۔ بظاہر کسی کے پاس بھی اس کا فوری حل نہیں لیکن حکومتی سطح پر غذائی اشیاء کی طلب اور رسد کے فرق کو ختم کرنا ہوگا اور ہمیں اپنے لوگوں کی آمدنی میں اضافہ کرنا ہوگا تاکہ ان کی قوت خرید میں اضافہ ہو سکے۔ اس کے لئے ہمیں اپنے درکار یعنی ہیومن ریسورس میں ویلویڈیشن کرنا پڑے گا یعنی اسکل ڈویلپمنٹ کے مربوط پروگرام کے تحت ان کی کام کرنے کی استعداد کو بہتر بنایا جائے اور ان میں مختلف مہارتیں پیدا کی جائیں۔ جس کے عوض وہ چھ ہزار روپے ماہانہ کی تنخواہ کی بجائے آٹھ ہزار روپے یا اس سے زیادہ ماہانہ تنخواہ کے اہل ہو جائیں۔ بھارت کی طرح ہمیں بھی فیملی کے ایک فرد کے کام کرنے کی بجائے گھر کے دیگر افراد کو ملازمت کرنا ہوگی تاکہ فیملی کے بڑھتے ہوئے اخراجات پورے کئے جاسکیں اور اس طرح ہماری ملڈ کلاس فیملی اوپر آئے جیسا کہ ہمسایہ ممالک میں ہوا ہے جو ملک کی خوشحالی کی ضامن بن سکتی ہے۔ ♦♦♦♦

ہوگئی ہے۔ جس نے دنیا میں لوگوں کو احتجاج پر مجبور کر دیا ہے۔ ورلڈ بینک کے مطابق غذائی اجناس کی قیمتوں میں اضافہ کا یہ رجحان 2009ء تک برقرار رہے گا اور یہ غذائی اشیاء کی قیمتیں 2000ء کے اوائل کی قیمتوں کی سطح تک کبھی واپس نہیں آئیں گی۔ آج دنیا میں گندم کے اسٹاکس گزشتہ 30 سالوں میں سب سے کم ہیں اسی طرح امریکہ میں گندم کے موجودہ اسٹاکس سابقہ 60 سالوں میں سب سے کم ہیں جبکہ ماضی میں انہیں گندم سمندر میں بھیجنا پڑتی تھی۔

بدقسمتی سے عالمی غذائی بحران اور پاکستان میں گندم کا بحران بیک وقت آئے ہیں۔ گزشتہ سال ستمبر میں ہمیں 1.7 ملین ٹن گندم درآمد کرنا پڑی جس کے نتیجے میں ہماری مقامی گندم کی قیمتیں نہایت بڑھ گئیں۔ ماہرین کے اندازے کے مطابق اس سال بھی گندم اپنے 2.4 ملین ٹن کے پیداواری ہدف سے کم 22 سے 22 ملین ٹن ہوگی۔ اس لئے ہمیں تقریباً 3 ملین ٹن گندم درآمد کرنا پڑے گی۔ 2007ء میں دنیا میں تقریباً ساٹھ ملین لوگ غذائی قلت کا شکار تھے جبکہ 2008 میں ان کی تعداد بڑھ کر 77 ملین ہو جائے گی۔ ماہرین اس کی دو وجوہات بتاتے ہیں۔ پہلی وجہ عالمی مارکیٹ میں غذائی اجناس کی طلب میں اضافہ ہے۔ چین اور ہندوستان آبادی کے اعتبار سے دنیا کے دو بڑے ملک

دنیا بھر میں کھانے پینے کی اشیاء کی قیمتیں بڑھی ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ بین الاقوامی مارکیٹ میں تیل کی قیمت 127 ڈالر فی بیرل تک پہنچ جانے کی وجہ سے بجلی اور گیس کی قیمتوں میں بھی مزید اضافہ ہوگا۔ جس سے کھاد اور زرعی اشیاء کی لاگت بڑھ جائیگی جو کھانے پینے کی اشیاء کو مزید مہنگا کر دے گی۔ ماہرین معاشیات کا کہنا ہے کہ آئندہ سالوں میں عالمی منڈی میں تیل کی قیمتیں 150 سے 200 ڈالر فی بیرل تک پہنچ سکتی ہیں یہ سب چیزیں اس بات کی نشاندہی کرتی ہیں کہ مستقبل میں کھانے پینے کی اشیاء اور انرجی کی قیمتوں میں مزید اضافے کی وجہ سے مہنگائی اور غربت میں اضافہ ہوگا اور پاکستان جیسے خطے کے دوسرے ترقی پذیر ممالک اس بحران کا شکار ہو سکتے ہیں۔

ورلڈ بینک کے مطابق گزشتہ سال کے مقابلے میں اس سال گندم کی قیمت میں 120% اضافہ ہو چکا ہے اور سابقہ تین سالوں میں غذائی اشیاء کی قیمتیں تقریباً 83% بڑھ چکی ہیں جس کی وجہ سے بہت سے ترقی پذیر ممالک کے لوگ اپنی آمدنیوں کا تقریباً 75% غذائی اشیاء کے خریدنے پر صرف کر رہے ہیں۔ لگتا ہے کہ دنیا خوراک کی قلت سے سیاسی طور پر عدم استحکام کا شکار ہو جائے گی۔ جس میں پاکستان بھی شامل ہے۔

دنیا کے کئی خطوں میں ابھی سے خوراک کی قلت ہونا شروع

ڈائٹ کیئر کے بارے میں

مجلس ادارت و مشاورت میں جن لوگوں کے نام درج ہیں۔ کیا ان کا ”ڈائٹ کیئر“ میں کوئی کردار بھی ہے یا محض اس ماہنامہ کا قد بڑھانے کے لئے ہی ہے۔ (مسز غزالہ محمود... لاہور)

ہونے نہ دیں گے۔ (ملک محمد خضر... سیالکوٹ)

گوجرانوالہ لاہور، قصور وغیرہ پہلوانوں کے شہر ہیں۔ یہاں

ڈائٹ کیئر نہیں چلے گا۔ (سید سیف الحسن... گوجرانوالہ)

انٹرنیٹ سے مواد اٹھا کے چھاپ دینا کوئی بہادری ہے۔؟

اپنی ریسرچ کیوں نہیں کرتے۔؟ (پروفیسر محمد سجاد غنی... لاہور)

آپ کے رسالہ بھجوانے کا شکریہ۔ مگر آپ یہ تکلف کیوں کرتے ہیں۔ (ڈاکٹر سید حسن رضا... اسلام آباد)

آپ کے رسالے ڈائٹ کیئر میں کافی اختلاقی مواد شائع ہو جاتا ہے۔ (انجینئر احمد عثمانی... لاہور)

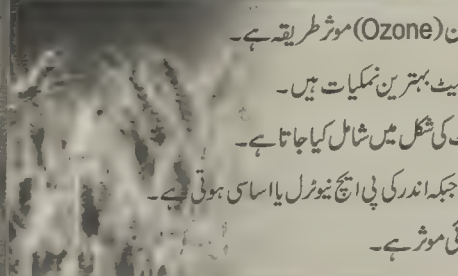
آپ ہمیں زیادہ کھانے سے روکنا چاہتے ہیں۔ ہم ایسا

غذائی تحقیق

- (1) تیل کو بیکٹیریا سے پاک کرنے کیلئے اوزون (Ozone) موثر طریقہ ہے۔
- (2) خوراک میں مینیشیم لیکنیٹ اور مینیشیم گلوکونیٹ بہترین نمکیات ہیں۔
- (3) جاپان میں خوراک میں مینیشیم گلوکونیٹ کی شکل میں شامل کیا جاتا ہے۔
- (4) کینسر میں خلیوں کے باہر کی اینج تیزابی جبکہ اندر کی پی اینج نیوٹرل یا اساسی ہوتی ہے۔
- (5) آرسینک اوکسائیڈ خون کے کینسر میں انتہائی موثر ہے۔

حاصل مطالعہ:
ڈاکٹر خالد محمود جتوہ

لاہور غذائی مسائل کا استعمال گزشتہ دو دہائیوں سے منفرد تصورات کا حامل رہا ہے۔ کبھی اس کی مخالفت کی جاتی ہے تو کبھی یہ کہا جاتا ہے کہ روزانہ ایک انڈے کا استعمال اویسز عر لوگوں کو اچانک موت سے بھرتا کر سکتا ہے۔ بہر حال ساڑھے ایکس ہزار افراد کو 20 سال تک سٹڈی کرنے کے بعد یہ نتیجہ نکالا گیا ہے کہ ہفتہ میں 16 انڈے کھانے تک معاملات خطرناک نہیں ہوتے مگر سات انڈے کھانے سے 23 فی صد اموات ہو سکتی ہیں۔



اب تک یہ سمجھا جاتا رہا ہے کہ جسمانی موٹاپا صرف غذائی بے احتیاطی کی وجہ سے ہوتا ہے۔ بیشتر لوگ بھی ضرورت سے زیادہ کھانے کو موٹاپے کا سبب گردانتے ہیں لیکن اس مضمون میں ہم ان دیگر وجوہات کا بھی ذکر کریں گے جن کی وجہ سے آپ موٹاپے کا شکار ہو سکتے ہیں۔

وراثتی یا جینیٹک موٹاپا

موٹاپے کی یہ قسم والدین سے اولاد میں منتقل ہوتی ہے۔ بعض Cases میں لارنس مون بیڈل سنڈروم ہو جاتا ہے۔ انسان کی جسمانی اور ذہنی نشوونما رک جاتی ہے۔ اس موٹاپے میں مبتلا افراد میں اکثر چھ انگلیاں ہوتی ہیں۔

وون گائیرک موٹاپا

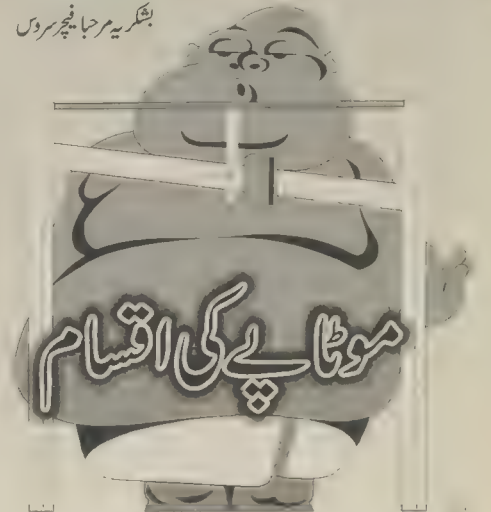
یہ ایک ایسا مرض ہے جس کی وجہ سے جسم میں خصوصاً جگر میں گلائیکوجن زیادہ مقدار میں جمع اور اکٹھا ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ ساتھ ہی ہڈیوں کی نشوونما رک جاتی ہے اور انسان موٹاپے کا شکار رہتا ہے۔

ہائپوتھیلیمک موٹاپا

انسان کے جسم میں موجود ہائپوتھیلیمک گلیڈز میں خرابی کی وجہ سے بھی انسان موٹاپے کا شکار ہو جاتا ہے۔ ایسی صورت میں پیشاب میں گلوکوز خارج ہونے لگتا ہے اور بخار بھی ہو جاتا ہے۔

ہارمون کی خرابی

انسان کے جسم میں پائے جانے والے ہارمون کے نظام میں خرابی کے سبب بھی انسان موٹاپے کی طرف مائل ہو جاتا ہے۔



موجودہ دور میں دنیا بھر کا صحت عامہ کا ایک اہم اور فکر انگیز مسئلہ موٹاپا ہے جس سے دنیا کی بیشتر آبادی پریشان ہے۔ اس بات کا قوی ثبوت بھی موجود ہے کہ موٹاپے کی شدت و زیادتی نے شرح اموات میں اضافہ کیا ہے۔ مغربی ممالک میں تو یہ وبا تیزی سے پھیل رہی ہے۔

موٹاپے میں مبتلا افراد کو صحت کی مختلف مشکلات اور مسائل سے دوچار ہونا پڑتا ہے جن میں جلد کی سوزش، ہڈیوں کے جوڑوں میں درد، گردے، دل کے امراض، سانس کی تکالیف وغیرہ شامل ہیں۔ ان لوگوں سے گرمی برداشت نہیں ہوتی، معدے میں درد محسوس ہوتا ہے ان کی جلد کے مختلف حصے لپک یا ڈھلک جاتے ہیں اور ایک دوسرے سے رگڑ کھاتے ہیں۔ انہیں چلنے پھرنے، کروٹ بدلنے، بیٹھنے کے بعد کھڑے ہونے میں مشکل ہوتی ہے۔ موٹاپے کی وجہ سے جسم بے ڈھنگ ہو جاتا ہے اور رنگت ماند پڑ جاتی ہے۔

عموماً خواتین اس موٹاپے میں زیادہ مبتلا نظر آتی ہیں۔ یہ موٹاپا ہارمون کی زیادتی اور کمی سے ہوتا ہے۔

تھائیرائیڈ گلیڈز

جسم میں تھائیرائیڈ گلیڈز کی کمی سے بھی موٹاپے کا مرض لاحق ہو سکتا ہے۔ ایسی صورت میں جسم کی بافتوں میں پانی جمع ہونا شروع ہو جاتا ہے جس کے باعث جسم پھولنے لگتا ہے۔

انسولین کی زیادتی

لبے میں انسولین بنانے والے غدودوں میں خرابی کی صورت میں جسم میں انسولین کی مقدار میں اضافہ ہو جاتا ہے اور فالٹو چربی جمع ہو جاتی ہے جس سے انسان موٹاپے کی مرض میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

ماہرین کے مطابق ہر انسان میں Genes کی مختلف اقسام پائی جاتی ہیں۔ اگر ان Genes میں موٹاپا پیدا کرنے والے عوامل زیادہ ہوں تو کوئی بھی فرد موٹاپے کا شکار ہو سکتا ہے۔ دراصل یہ ہماری روزمرہ حرکات اور طرز زندگی پر منحصر ہوتا ہے۔ ہم کیا کھاتے ہیں، کتنی دیر آرام کرتے ہیں، ورزش پر کتنا وقت صرف کرتے ہیں، کن امراض کے اثرات موٹاپے میں مبتلا کرتے ہیں، کوئی ادویات موٹاپے کا سبب بن رہی ہیں۔ یہ تمام چیزیں موٹاپے سے جڑی ہوئی ہیں۔ خواتین میں تو موٹاپے کے خطرناک اثرات بھی دیکھنے کو ملتے ہیں۔ خواتین کی اکثریت موٹاپے کی وجہ سے بچے پیدا کرنے کی صلاحیت سے محروم ہو جاتی ہیں۔ ایام کی بندش اور تکلیف بھی عموماً وزن بڑھنے سے منسلک ہے۔

حسن۔ جوانی۔ طاقت۔ ذہانت۔ کارکردگی انسان کے جمالی خواب رہے ہیں لیکن قدائوں میں ملاوٹ، مشروبات کے ناقص طریقوں، غیر معیاری فوڈ پراسیسنگ کے علاوہ عوام میں اپنی غذائی ضروریات کے علمی فقدان نے مل جل کر ان انسانی خواہشات کو کھنکھار دیا ہے۔ اس سمیرے مسئلے کو حل کرنا ملکوتوں کے کس میں تو ہے لیکن عام آدمی بے اختیار ہونے کے باعث زندگی کی محاسن سے روز بروز دور ہو رہا ہے خصوصاً جب عمر بڑھنا شروع ہو جائے۔ ہو سکتا ہے آپ ان مسائل سے دوچار نہ ہوں لیکن کون جانتا ہے کہ کل کلاں کو انہی مسائل کا حل کرنے پر کتنا خرچ کرنا پڑ جائے۔ اپنی صحت کی حفاظت آپ کا فرض ہے۔ آپ کے مسائل کا آسان مل تو ہے بے کہ آپ عمر کے جس کسی بھی حصے میں ہوں تو ان مخصوص اضافی غذائی Food Supplements لینا شروع کر دیں۔ لیکن بازار سے ملنے والے کرشل فوڈ سپلیمنٹس نہ صرف آپ کی صحت کی بہت بھی قیمت مانگتے ہیں بلکہ کل سپلیمنٹس کی کوئی بھی مل نظر ہے بلکہ سپلیمنٹس کی تیاری کا آغاز کر دیا ہے جو آپ کے جسم میں غذائی قلت کے ان رکاوٹوں کو مد نظر رکھ کر پاکستان کے اولین 'فرسٹ ڈائنٹ کیریئر ریسرچ سنٹر' نے سالہا سال کی تحقیقات کا خوں کی کامیابی کے بعد تازہ، سستے اور نہایت اثر پذیر سپلیمنٹس کی تیاری کا آغاز کر دیا ہے جو آپ کے جسم میں غذائی قلت کے موجب جڑ پکڑنے والی احتمالی بیماریوں کے سستے میں مشورہ کار کا ثابت ہو سکتے ہیں۔ یاد رکھیں موٹاپا جینیٹک، کوری، ذہنیاتی، دل، جگر، گردے اور معدے کے جملہ امراض کے علاوہ ہڈیوں کا بھرمبر، جوتوں کے امراض، کینسر کی زیادہ اقسام وہ احتمالی بیماریاں ہیں جو جراثیم وغیرہ سے نہیں پھیلتی بلکہ ہماری جسمانی ضروریات کے مطابق غذائی لاکمی کی کمی سے پھیل جاتی ہیں۔ Dr. Sultan's Diet کے فارمولا ساز ڈاکٹر سلطان محمود باہر غذائیات میں جو پورے لیڈر ڈھماکے، جراثیمی اور امریکہ کے غذائی تحقیقی اداروں میں کام کر چکے ہیں نیز ترقی یافتہ ممالک کے سب سے تیز ترین فوڈ سپلیمنٹس کے معیار کی جانچ پڑتال کا بھی وضع قیام رکھتے ہیں۔ ان کا دعویٰ ہے کہ لوگوں کی حالت میں صرف لوکل فوڈ سپلیمنٹس ہی بہترین کام کرتے ہیں بشرطیکہ وہ سازی معیاری ہو۔ رابطہ فرسٹ ڈائنٹ کیریئر ریسرچ سنٹر 324/333، لاہور، پاکستان 0321-430-2523

Dr. Sultan's Diet
Metabolic Formula

ہر جمعہ کو سہ پہر 3 تا 4 بجے سنا مت بھولئے۔ ریڈیو ایف ایم 103 کلینک پروڈاکٹر فرخ محمود کے ساتھ شعبہ صحت کی نامی گرامی شخصیات آپ کے مسائل پر اپنی ماہرانہ رائے دیتی ہیں۔

AS FM-103

دھنیا دھنیے کو تازہ اور خشک دونوں صورتوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ دھنیے کے پتوں کے علاوہ اس کے ڈھیل اور بیج بھی استعمال میں لائے جاتے ہیں۔ جو کہ ہاضم ہونے کے سبب مصلحوں میں استعمال کئے جاتے ہیں۔ دھنیا نظام انہضام کو درست کرتا ہے۔ پیشاب کے مسائل حل کرتا ہے۔ اس کی چٹنی کو بطور بھوک آور Epitizer استعمال کیا جاسکتا ہے۔ خشک دھنیہ کی مہک دل آویز ہوتی ہے۔

دھنیا غذائی اجزاء کا خزانہ ہے۔ اس میں تمام لازمی معدنی اور حیاتیاتی اجزاء پائے جاتے ہیں۔ بنگلہ دیش میں دھنیا کھانے کے بعد استعمال کیا جاتا ہے۔ دھنیا کے پتے حرکت باہ اور مقوی ہیں۔ یہ معدے کو تقویت دیتا ہے اور اس کی اصلاح کرتا ہے۔ دھنیے کا جوس وٹامن اے، بی سی اور فولاد کی کمی دور کرتا ہے۔ دمہ اور بروکائٹس کے مریضوں کو دھنیے کا استعمال بہت کم کرنا چاہیے۔

فولاد کی غذائی ترسیل

شکرہ قومی سہولت لاہور

کمی کی علامات

فولاد کی کمی خون کے زیادہ بہہ جانے، غذا کی کمی، تعدیہ، دوائیاں اور کیمیکلز کے بکثرت استعمال کی وجہ سے ہوتی ہے۔ خون کا ضیاع زیادہ تر خون کی نالیوں کے کٹاؤ اور اندرونی اعضاء میں سوراخ ہونے سے ہوتا ہے۔ بار بار کی حاملہ عورتوں، زیادہ دیر تک بچوں کو دودھ پلانے والی مائیں اور گرمیوں میں زیادہ پسینہ کا آنا فولاد کی کمی کا باعث بنتا ہے جسم میں موجود مانع میں بھی کمی ہوجاتی ہے۔ غذا میں فولاد کی کمی، انیمیا، بیماریوں کے خلاف مزاحمت میں کمی، عمومی کمزوری، رنگ زرد ہو جانا، تھوڑی سی محنت مشقت پر سانس پھول جانا اور جنسی عمل میں عدم دلچسپی کا سبب بن جاتی ہے۔



فولاد کا معدنی جزو خون صاف کرتا ہے اور تازہ خون بنانے میں مدد دیتا ہے۔ خون کے سرخ ذرات پر مشتمل ہیملوگلوبن مخصوص پروٹین اور فولاد سے بنتے ہیں۔ ایک صحت مند بالغ فرد کے ایک سو ملی لیٹر خون میں 15 گرام ہیملوگلوبن ہوتے ہیں۔ ایک گرام ہیملوگلوبن میں تقریباً 3.5 ملی گرام فولاد ہوتا ہے۔ ایک بالغ فرد کے جسم میں 4 سے 5 گرام تک فولاد ہوتا ہے۔ اس فولاد کا 60 سے 70 فیصد ہیملوگلوبن میں موجود ہوتا ہے۔ فولاد، جگر، تلی اور ہڈیوں کے گودے میں بھی ہوتا ہے اور یہاں اس کا تناسب 30 فیصد تک ہوتا ہے۔ فولاد کی کچھ مقدار پٹھوں میں مائیوگلوبن کی صورت میں ہوتی ہے۔ مائیوگلوبن خون کے سیال اور بدن کے ہر خلیے میں متعدد خامروں کے جزو کی حیثیت سے بھی موجود ہوتا ہے لیکن بدن میں موجود فولاد دیگر اجزاء کے ساتھ مرکبات میں پایا جاتا ہے۔

تمام صحت مند افراد فولاد کا 2 سے 10 فیصد تک اپنی غذاؤں سے جذب کرتے ہیں۔ فولاد جذب ہونے کے بڑے مقامات معدہ اور چھوٹی آنت کا بالائی حصہ ہیں۔ جب جسم میں فولاد کی کمی ہوتی ہے تو جذب ہونے کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ اسی طرح جب جسم کو خون بڑھانے کی ضرورت ہوتی ہے تو بھی فولاد کا انجذاب بڑھ جاتا ہے۔

مریض ذہنی دباؤ اور چڑچڑے پن کا شکار ہو جاتا ہے۔ جب خون کا بہت زیادہ نقصان ہو جائے تو جسم پیلا اور ٹھنڈا پڑ جاتا ہے۔ ٹھنڈا ہونے کے ساتھ ساتھ بے تحاشا پسینہ آتا ہے۔ مریض نڈھال ہو جاتا ہے اسے سانس لینے میں مشکل ہوتی ہے۔ دماغ ماؤف ہو جاتا ہے اور مریض بے ہوش ہو جاتا ہے۔ اگر ایسے مریض کو فوری خون نہ دیا جائے نیز فوری طور پر کوئی اور طبی مدد نہ دی جائے جس سے خون کا مزید نقصان رک جائے تو موت واقع ہو سکتی ہے۔

فولاد کا بہترین غذائی ذریعہ سالم اناج، دالیں، پھلیاں اور مچھلی ہے۔ بہترین نباتاتی ذریعہ چوں والی سبزیوں، کنول کے خشک ڈھیل، پھول گو بھی اور شلغم کے پتے اور پھلوں میں کالا انگو، منق، تربوز، کشمش اور خشک کھجوریں (چھوہارے) شامل ہیں۔ معدے میں فولاد کے انجذاب کے لیے خامرات اور ہائیڈروکلورک ایسڈ کی ضرورت ہوتی ہے۔ بڑی عمر کے لوگ بعض اوقات وافر مقدار میں فولاد والی غذا کھانے کے باوجود انیمیا کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اس کی وجہ یہی ہوتی ہے کہ ان کے معدوں میں ہائیڈروکلورک ایسڈ کی مناسب مقدار نہیں ہوتی۔ یہی وجہ ہے کہ فولاد رکھنے والے پھل غذائی فولاد کے حصول کیلئے استعمال کرنا چاہئیں، جن میں خود ایسے انزائمز اور ایسڈز ہوتے ہیں جو ہاضمہ اور انجذاب کیلئے ضروری ہیں۔

پاکستان کے ہر ضلع میں ماہنامہ ڈائٹ کیئر لاہور کے لئے نمائندوں کی ضرورت ہے اپنی سواری رکھنے والے خواتین حضرات مندرجہ ذیل نمبر پر رابطہ کریں..... ڈاکٹر سلطان محمود 0321 430 2528

ضرورت نمائندگان

غذا... بیمار یوں کے خلاف پہلا ہتھیار

ایس ایم فائق

بھی شیر جیسی نظر رکھنا لازم ہے۔ وگرنہ چوری چھپے یہ دشمن دوست کے روپ میں ہمارے جسم میں داخل ہوتا رہے گا اور پھر اندر سے بیماریاں پیدا کرنے کا سبب بنتا رہے گا۔ پس ہمیں بیج، پھلیوں اور مچھلی سے حاصل شدہ چکنائی پر زیادہ توجہ دینا چاہیے۔

پروٹین سے بھرپور غذائیں

لحمیات میں 24 کے لگ بھگ امانتو ایسڈز موجود ہوتے ہیں جبکہ ہمیں اپنی روزمرہ خوراک میں 9 کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر ہم ان 9 کی ضرورت کو پورا کرتے کرتے زائد گوشت کی طرف مائل ہوتے رہتے رہے تو جیسا کہ سابقہ نیکشن میں کہا گیا ہے ہمیں فالٹو چکنائیوں جیسے دشمن کا بھی سامنا رہے گا۔

پس اس مسئلے کا آسان حل یہ ہے کہ ہم لحمیات کے حصول اور ساتھ ہی ساتھ اچھی چکنائی کے لیے بیج، پھلیوں کے ساتھ ساتھ تازہ سبز یوں اور پھلوں کا زیادہ استعمال کریں۔ مچھلیاں بھی اس سلسلے میں ہماری مدد کر سکتی ہیں۔

دودھ گوشت، انڈے کا استعمال حدود کے اندر رکھنا چاہیے۔ جو لوگ مٹاپے اور زائد الوزی کی طرف مائل ہیں یا جن مردوں کی عمر چالیس اور عورت کی پینتیس سے بڑھ رہی ہے یا وہ لوگ جو بائی یورک ایسڈ، جوڑوں کے درد جیسے امراض کا شکار ہیں۔ ان سے خصوصی التماس ہے کہ گوشت کو صرف ڈائٹ کی حد تک استعمال کریں۔ دودھ کو ملائی اتار کر پیئیں۔ نیز رات سونے سے تین گھنٹے قبل کھانا لینے کے علاوہ اپنی چھل پہل کو خاصہ تیز کر لیں۔ اس کے ساتھ ساتھ زیادہ پانی پیئیں تاکہ فالٹو لحمیات کے بُرے اثرات سے محفوظ رہ سکیں۔

میں لحمیات کے ساتھ ساتھ چکنائیوں کا کردار بھی بے حد اہم ہے۔ چکنائیوں کا ایک خاص ڈائٹ ہے جس کے ہم دیوانے ہو جاتے ہیں اور آہستہ آہستہ اپنی ذاتی پسند کو صحت سمجھنا شروع کر دیتے ہیں۔ توازن کا نکتہ احسن ہے اسی طرح چکنائی کا توازن ہی صحت ہے۔ آج کے بدلے لائف سٹائل میں چکنائیاں دوست کی بجائے دشمن کے روپ میں سامنے آ رہی ہیں۔ دل کے امراض میں شریانوں کی تنگی، خونی، خون میں لوزر بننے کا عمل، آکھوں، دماغ، گردے، دھنسیوں وغیرہ کی مائیکرو ویسلز میں چکنائی (زیادہ تر کولیسٹرول) جمع ہونے جیسے تمام عوامل کا تعلق ہمارے خون میں موجود بڑی کولیسٹرول یعنی ایل ڈی ایل اور ٹرائی گلیسرائیڈز سے ہے۔

جدید تحقیقات نے کینسر، ہیپاٹائٹس، ذیابیطس اور دیگر موذی امراض بشمول مٹاپے کے پیچھے بھی چکنائیوں کے زائد استعمال کا ہاتھ ثابت کر دیا ہے۔ پس ہمیں دودھ کو ملائی اتار کر پینا چاہیے۔ دینی لگی وولاتی لگی کے ساتھ ساتھ گھنیا درجے کے کوکنگ آئل سے بھی بچ کر رہنا چاہیے۔ اور سب سے اہم بات مٹھی چکنائی استعمال کر لیں۔ اس کو رات سونے سے قبل ہضم کر لیں۔ چاہے اس کے لیے ہمیں دوڑ کیوں نہ لگانا پڑے۔ چکنائی کی مقدار غذا میں کم رکھنے کی خاطر گوشت کا کم استعمال بھی بے حد اہم ہے۔ نیز سری پائے، نہاری، پکڑے، سمو سے، فاسٹ فوڈز، ہریہ و پیکری کی بنی اشیاء پر

پاکستان دنیا کے ان خوش قسمت ممالک میں سے ایک ہے جس میں ہر طرح کا موسم موجود ہونے کے سبب سب سے زیادہ طرح کی سبزیاں اور پھل پیدا ہوتے ہیں۔ شاید عام قارئین اس بات کو ایک روزمرہ کی بات سمجھیں لیکن جنہوں نے دنیا کے دوسرے ممالک خصوصاً یورپ، آسٹریلیا و امریکہ دیکھے ہیں اس بات کی اہمیت سے بخوبی آگاہ ہوں گے کہ کس طرح وہاں سبز یوں اور پھلوں کی مختلف اقسام کی قلت ہے۔ پاکستان میں ہم چونکہ شروع ہی سے ان نعمتوں کے عادی ہو چکے ہیں۔ اس لئے اب اکثر گھرانوں میں سبز یوں کا نام سن کر بڑے اور بچے آنکھیں چرانا شروع کر دیتے ہیں۔

ہم کو دو کر گوشت کی ڈشوں پر حملہ آور ہوتے ہیں۔ خصوصاً دھوئوں میں تو غریب، امیر، پڑھے لکھے اور ان پڑھ وغیرہ کی تمیز کرنا خاصہ مشکل ہو جاتا ہے کیا ہماری صحت صرف گوشت اور مٹھی ڈشوں تک ہی محدود ہے اور سبز یوں، دالوں اور پھلوں سے ہماری ناراضگی کسی طور ہمیں متوازن غذا کی طرف لے جاسکتی ہے؟ آئیے جائزہ لیتے ہیں۔

چکنائی سے بھرپور غذائیں

ان غذاؤں کی اہمیت سے قطعاً انکار نہیں ہے کیونکہ ہمارے نظام انہضام میں کام آنے والے بے شمار ہارمونز و انزائمز کی بناوٹ

گوشت کی فیسول خیزی

ال اریہ

اس حقیقت کے اب مسلمہ حوالے موجود ہیں کہ گوشت کے ریشوں میں چھپی چکنائی ہر صورت ہمارے جسم میں چلی جاتی ہے اور سیر شدہ چکنائی ہونے کے سبب دل کی شریانوں کو بند کرنے، سخت کرنے، دماغ، آنکھوں اور گردوں کی مائیکرو ویسلز کو بند کرنے کا نہ صرف باعث بنتی ہیں بلکہ گوشت کی اصل روح یعنی پروٹین (لحمیات) کو بھی جزو بدن بنانے کی مخالفت کرتی ہے۔ لہذا وہ لحمیات یورک ایسڈ کی شکل میں جوڑوں کے مقام پر یورٹکس کی قلعوں کے اجتماع سے ان کی گریں یعنی سائٹو ویل فلیوڈ، کو نرم رکھنے کی بجائے سخت کر کے اچھے بھلے انسان کے گوڈے گٹوں میں بیٹھ جاتی ہے۔

ہم نے بھی ایک حدیث سنی تھی کہ گائے کے جسم سے اللہ تمہیں دو غذائیں عنایت کرتا ہے ایک میں شفا اور دوسری میں وبا ہے (یعنی دودھ اور گوشت)۔ ہمیں اپنی ناکامی کا اعتراف ہے کہ ہم آج تک اس حدیث مبارکہ کی سند نہیں ڈھونڈ سکے۔ شاید اہل علم ہماری مشکل حل کر سکیں...؟

”خاک ہو جائیں گے ہم تم کو خبر ہوئے تک.....“

ملا نصیر الدین کی لغافی نے ایک بار خاک کو گوشت ثابت کر دیا تھا۔ یعنی خاک کا الٹ کاغذ کاغذ کا مطلب محل محل کا الٹ اور لحم کا مطلب گوشت لیکن جدید ترین سائنسی تحقیقات گوشت کو مشتمل خاک ثابت کر رہی ہیں۔ مہنگائی یا محکمہ جانوروں کی بے اعتنائی کے سبب نہیں بلکہ جدید ترین سائنسی تحقیقات کے سکولوں نے ہزاروں کی تعداد میں تحقیقی مقالے لکھے ہیں جہاں پر یہ ثابت کیا گیا ہے کہ گوشت کھانا اور پھر مسلسل سے کھانا اور پھر سرخ گوشت (بھینس، بکری، گائے، بھینس، اونٹ) پھر تندور شکم بھر کے کھانا اور زیادہ پکا کر کھانا۔ نیز باری کیوں بنا کر کھانا محض زبان کا چٹخارہ ہے مگر حلق سے اترتے ہی یہ ہمارے جسم کو یوں نوچتا ہے جیسے ہلاکو خان نے بغداد کو روندنا تھا۔

ایک بار ہم نے یہ بات لیکچر میں کہہ دی تو آج کے ایک ملا نصیر الدین نے گوشت کی ناپسندیدگی کے حوالے سے ہم پر توہین رسالت کی حد نافذ کرنے کی کوشش کر ڈالی۔ جب مذہب بیچ بیچ میں آجائے تو ہم ہمیشہ سائیڈ لائن ہو جاتے ہیں۔ وگرنہ رحمت کوئین نے شاید زندگی مبارکہ کے 63 برسوں میں اتنا گوشت تناول نہ فرمایا ہو جتنا آج کے ملا نصیر الدین مہینوں میں چٹ کر جاتے ہیں۔

High-Fiber Foods

Shereen Jegtvig, USA <About.com (Nutrition)>

Why You Need Dietary Fiber

High-fiber foods have been shown to reduce the risk of cardiovascular disease and to help to keep your digestive system healthy. Find out which foods are high-fiber foods.

Dietary Fiber

Dietary fiber is only found in plants, and functions like a skeleton to help maintain their shape and structure. Humans eat plants but we cannot digest the fiber so it passes through the small intestine into the colon. The fiber helps to keep the colon healthy. Some disorders like diverticulitis, constipation and irregularity may be connected with not getting enough fiber in the diet.

Types of Dietary Fiber

Insoluble fiber is the type of dietary fiber found in high-fiber foods like whole grains, nuts, wheat bran and vegetables. Insoluble fiber does not dissolve in water so it helps to move material through the colon faster by increasing the bulk of the stool. This can be very helpful to people who suffer

from constipation or irregularity. Diets high in insoluble fiber may also decrease the risk of diabetes.

Soluble fiber is also found in many high-fiber foods like oats, citrus fruits, apples, barley, psyllium, flax seeds and beans. Soluble fiber absorbs water, which helps to soften stools making them easier to eliminate from the body. Some soluble fibers called beta glucan bind to bile acids which contain cholesterol. A high-fiber diet with this type of soluble fiber has been shown to reduce cholesterol closer to healthy levels.

High-Fiber Foods

According to the American Institute of Medicine, the recommended intake for total fiber for adults 50 years and younger is set at 38 grams for men and

25 grams for women, while for men and women over 50 it is 30 and 21 grams per day, respectively, due to decreased food consumption.

People who currently have low-fiber diets may want to increase their daily intake of high-fiber foods slowly because some fiber may increase gas and bloating. The body adjusts the increased amount of fiber over time and the gas and bloating will decrease.

There are many examples of delicious and healthy high-fiber foods:

Fiber Supplements

Fiber supplements are available and may be added to a low-fiber diet, but fiber supplements shouldn't replace high-fiber foods in your diet because high-fiber foods are usually high in vitamins and minerals as well.

Comments by Dietcare Board

Most of the people particularly children are going to like white roti, naan, bread or rice; and the presence of bran make them angry. Fast foods are especially notorious for non-fibrous food stuffs. This trend is giving rise to constipation, diabetes (due to glucose emergency in the blood), diverticulitis, large bowel syndrome, intestinal and stomach ulceration, as well as big demands of bile by the GIT making ultimately the liver exhaustive. This article is particularly thought provoking.



Editorial Food Crisis Threatens Health and Economy

According to WHO analysis, 21 countries already have serious acute or chronic malnutrition, and dozens more are struggling to cope with a high burden of disease that could be made worse by food shortages. Those seen most vulnerable includes Bangladesh, India and Pakistan also. WHO Director General, Margaret Chan emphasized that the WHO will also work closely with other U.N. agencies to keep a close eye on the spread of H5N1 bird flu and other animal and plant ailments that could threaten food supplies as well as public health. In fact, rising food costs, linked to poor weather, the use of crops for bio-fuels, and commodity market speculation, had hurt international efforts to reduce child mortality, improve maternal health, and fight diseases such as tuberculosis.

Food crisis alone set back the progress WHO made in poverty reduction by seven years.

The other side of the picture is that rich countries including America are extracting ethanol out of the maize crop and converting it into diesel (bio-fuel) to run their cars. Once we heard a tale that public was protesting in front of castle for the non-availability of roti (flour) during famine in some country. The queen suggested OK ask them to eat cakes. Good suggestion! At least we, the caretakers of diet, can't further go for diet-care once food is already short. Good luck.



Santosh Kumar

Oysters

Casanova reputedly ate 50 raw oysters every morning to provide him with the stamina that he needed! Oysters are a popular aphrodisiac; they are very nutritious and packed with vitamins and minerals. They are low in fat, rich in protein and high in zinc, which is important for male sex drive.

Tomatoes

Tomatoes are believed to reduce the risk of cancer as they are good source of lycopene, a red colored carotene. Lycopene is well known in controlling oxidation in our metabolism which is considered root cause of cancers. Consuming a cup of tomato juice daily reduces rickets, constipation, appendicitis, liver complaints and dyspepsia, because of having vitamin C & some B, carotenoids, potassium, chlorogenic acid and folic acid.

Different Nutritional Guidelines for Men and Women

Harvardhealth@atmedicausa.com

Most household women are still in charge of nutrition. They stock the pantry, plan the menus, and fill the plates. In most households it's a good thing, since the average woman knows more about nutrition than the average man. But when it comes to optimal nutrition, there are differences between the sexes. The differences are subtle, but they may affect a man's health. Here is a quick summary of the similarities and differences in dietary guidelines.

Calories

Men and women are 98.5% identical in their DNA, and their nutritional needs are more similar than different. That's certainly true of calories; in this case, at least, men act just like big women. A person's caloric requirement depends on his body size and exercise level. On an average, a moderately active 125-pound woman needs 2,000 calories a day; a 175-pound guy with a similar exercise pattern needs 2,800 calories. And like women, men will lose weight only if they burn more calories than they take in.

Protein

Here, too, body size is the main difference between the needs of males and females. For a 125-pound woman, that amounts to about 42 grams, for a 175-pound man, 58 grams. Protein should provide about 15% of a healthy person's daily calories. As a rule of thumb, people of both sexes and any size will do fine with about 60 grams of protein a day. Excess dietary protein increases calcium loss in the urine, perhaps raising the risk for osteoporosis ('thin bones', more a worry for women) and kidney stones (a particular worry for men).

Carbohydrates

Carbs are gender-neutral. Carbohydrates should provide 45% to 65% of your daily calories.

Most of those calories should come from the complex carbohydrates in high-fiber and unrefined foods, such as bran cereal and other whole-grain products, brown rice, beans and other legumes, and many fruits and vegetables. These carbohydrates are digested and absorbed slowly, so they raise the blood sugar gradually and don't trigger a large release of insulin. People who eat lots of these foods have higher HDL ("good") cholesterol levels and a lower risk of obesity, diabetes, and heart disease. A good amount of soluble fiber in the diet lowers LDL ("bad") cholesterol, and high-fiber diets reduce the risk of intestinal disorders ranging from constipation and diverticulosis to hemorrhoids. Men need more fiber than women: 38 vs. 25 grams a day before the age of 50 and 30 vs. 21 grams a day thereafter.

Simple sugars are another matter; they really are empty calories. You should limit your sugar consumption to 10% of your daily calories; for the average person, that's about 60 grams or 12 teaspoons of table sugar.

Fat

The fats on the "bad" list are the same for men and women, but the fats on the "good" list are not. Both men and women should keep their total fat consumption below 30% to 35% of daily calories. Since fat is the most calorie-dense food (9 calories per gram), levels as low as 20% to 25% are appropriate when weight is an issue. Make up the difference by including more unsaturated fats in your diet. Monounsaturated fats are healthful for both men and women; olive oil is a good source. The two omega-3 fatty acids found in fish are highly desirable for both sexes. But the vegetable omega-3 is a different matter.

The problem omega-3 is alpha-linolenic acid (ALA). It is particularly abundant in canola oil and

flaxseed oil. Like the marine omega-3s, ALA is good for the heart, but unlike fish oil, which may reduce the risk of prostate cancer, ALA may not be good for the prostate. The Harvard research from 1993 and 1994 prompted a number of similar investigations around the world. Four have supported a link between ALA and prostate cancer; three have not.

Vitamins

For most vitamins, the Recommended Daily Allowance (RDA) is the same for men and women.

Calcium

Like milk and meat, it's almost an article of faith that a lot of calcium is good for you. That may be true for mothers and other women, but it may not be so true for fathers and other men. Calcium is important for women; a high-calcium diet may help lower their risk of osteoporosis. Although it's less common, men can get osteoporosis, too; but there is much less evidence that dietary calcium is protective for men. Calcium may even be harmful for men, at least in large amounts.

Iron

There's not much doubt about this one: Women need more iron than men, because they lose iron with each menstrual period. After menopause, of course, the gap closes. The RDA of iron for premenopausal women is 18 mg a day, for men 8 mg. Men should avoid excess iron.

Other minerals

The tiny gender differences in minerals other than calcium and iron depend on body size.

You are what you eat

It's true for both men and women. And it's also true that a healthy, balanced diet is best for both genders. But there are differences; the fine print of nutrition is one more way that the sexes are opposite.

Comments by Dietcare Board

No comments, since article is self-explanatory.



Chief Editor & Publisher

Dr. Sultan Mahmood

PhD Nutrition, Poland

Post Doctorate (Denmark / USA)

Ex-Consultant:

FAO, UNDP, ADB, WB, GTZ, GOP

Published from:

FIRST DIETCARE & RESEARCH CENTER

324-B, New Chouburji Park,

Lahore 54500 Pakistan.

Ph:+92 42 615 9562 Cell:+92 32 1430 2528

dietcare@gmail.com

Designed by: **Musharraf Zaidi** 03334240740

Printed by: Super Sehri Printers

Advisory Board

Prof. Mahmood Ali Malik MBBS,FRCP

Ex-Principal KEMC/AIMC Lahore

Consulting Diabetologist/Nutritionist

44-Lakshmi Mension The Mall Lahore

Prof. Saghir Ahmad Jafri PhD Nutrition, USA

Dean Faculty of Sciences

University of Lahore, Lahore

Prof. Abdul Majeed Cheema PhD Endocrin, UK

Professor of Bio-Informatics

Balochistan University of Information

Technology & Management Sciences Quetta

Legal Advisor

Ms. Rukhsana Kanwal MA, LLB

Advocate Lahore High Court Lahore

Subscription

● Annually: PKR 1000 or \$ 75

● Five Yearly: PKR 3000 or \$ 200

● Life: PKR 6000 or \$ 500

● Libraries/NGO: PKR 500 Per annum

● Professional societies/ industry:

PKR 2000 Per annum

Disclaimer

The contents of monthly dietcare are not intended to provide medical advice which should be obtained from qualified healthcare professionals.

The information contained in the Dietcare is pooled from reliable global resources of Food, Diet & Nutrition. It is not necessarily the personal or institutional opinion of the NGO Feed Well People.

The Forum for Environment , Economic Development and welfare of People (Feed Well People) is non profit social advocacy NGO and monthly Dietcare is its official organ. Feed Well People mounts continuing education programs in health, environment, education and economics. It presses for changes in government and corporate policies.

معالج کی ہدایت کے مطابق دوا کھانا اچھی عادت ہے اور اسی طرح ماہر غذا کے مشورے پر عمل کرنا اس سے بھی اچھی عادت ہے۔ لیکن بعض اوقات ہم اس مرحلے پر اس وقت ناکام ہو جاتے ہیں جب ہم خود سے ہی اپنی دوا اور خود سے ہی اپنی غذا ترتیب دے رہے ہوتے ہیں۔ ایسا کرنا تو نہیں چاہیے لیکن کبھی مجبوری کے باعث ایسا کرنا پڑے تو سب سے پہلے ہمیں دوا اور غذا کے ڈبوں پر درج ہدایات کو غور سے پڑھنا چاہیے۔ عموماً لوگوں میں یہ تاثر پایا جاتا ہے کہ خوراک کے ڈبوں اور ٹرن پر جو ہدایات درج ہوتی ہیں وہ مغربی نظریہ ہے۔ مگر جیسے جیسے ہمارے معاشرے میں ان اشیاء کے استعمال کا رجحان بڑھ رہا ہے تو ضروری ہے کہ ڈبوں پر درج ان ہدایات کی اہمیت کو جان لیا جائے۔ ان کو پڑھ کر ہی آپ جان سکتے ہیں کہ اس میں کون کون سی اشیاء آپ کی صحت کے لئے مفید اور کون سی مفید ہیں۔ آپ ان لیبل سے ایسی اشیاء منتخب کر سکتے ہیں جن میں نمک، چینی، پختائی اور کولیسٹرول کی مقدار کم ہو اور جن میں مناسب حرارے پائے جاتے ہوں۔ اس کے علاوہ یہ ہدایات خوراک میں موجود کیمیائیات، حیاتین اور شادستہ وغیرہ کی مقدار کے بارے میں بھی آگاہ کرتی ہیں۔ اس لئے غذا اور دوا کے اوپر درج لیبل پر ہدایات ضرور پڑھنی چاہئیں۔

ہم اور دنیا

عوام الناس کی دلچسپی کی خاطر دنیا کے موثر جرائد سے غذائی معلومات کا چناؤ ہر ماہ ان صفحات میں پیش کیا جاتا ہے۔ ہمیں قارئین کی آراء سے انداز ہوا ہے کہ کچھ معلومات میں نہ صرف علاقائی تفاوت ہوتا ہے بلکہ بسا اوقات مغربی تحقیقات میں استعمال شدہ غذاؤں کی تعریف بھی ہمارے ہاں مختلف انداز میں لی جاتی ہے۔ پس ڈائٹ کیئر میں پیش کی جانے والی غذائی معلومات کو مزید کارآمد اور قابل بھروسہ بنانے کی خاطر ”ہم اور دنیا“ ایک نیا سلسلہ شروع کیا گیا ہے۔ جس میں عالمی غذائی تحقیقات کو پاکستانی حالات کے مطابق ڈھالنے نیز ان معلومات کے پس منظر پر روشنی ڈالی جائے گی۔ آپ کی آراء کا انتظار رہے گا۔..... (ایڈیٹر)

چائے سے کینسر، دل اور سر درد کی

بیماریاں دور ہوتی ہیں: ماہرین

بجنگ۔... چائے نہ صرف شدید کینسر

امراض قلب اور سر کے درد

کو دور کرتی ہے

بلکہ یہ

ذہنی سکون بھی مہیا کرتی ہے۔ یہ نظام انہضام کو بہتر رکھتی ہے اور روزانہ تین کپ چائے پینے سے متعدد بیماریوں کا خاتمہ ہوتا ہے۔ چائے فلورائیڈ بھی فراہم کرتی ہے جس سے دانت اور ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں اور مختلف قسم کے بیکٹیریا دور ہوتے ہیں۔ علاوہ ازیں چائے فلورائیڈ بھی فراہم کرتی ہے۔ سبز چائے کالی چائے سے بہتر ہے جو جگر اور دل کی بیماریوں کی روک تھام میں معاون ہے۔ کالی چائے کا فائدہ یہ ہے کہ ہارمونز کے دباؤ کی سطح کم ہوتی ہے اور کولیسٹرول کی خراب سطح بہتر ہوجاتی ہے۔ بچوں والی چائے ٹی بیگز سے زیادہ فائدہ مند ہے۔

تبصرہ

یہاں چائے سے مراد خالی چائے ہے اس میں

دودھ، چینی اور دیگر اشیاء

چائے کی تعریف میں نہیں

آتیں۔ چونکہ یہ

تحقیق

چین میں ہوئی ہے۔ اس لئے ہاں چائے کی خشک پتیوں کو کالا رنگ دینے کے لئے اپنا یا جانے والا امل پاکستان سے مختلف ہے۔ (اگر خالی چائے کا لفظ استعمال ہو تو مراد سبز چائے ہے۔)

سبز چائے قوت مدافعت کے خود کار نظام کو بہتر

بنانے میں معاون ہے: طبی ماہرین

جارجیا... امریکہ کے ماہرین کے خیال میں سبز چائے بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت کے خود کار نظام کو بہتر بنانے میں معاون ہے۔ زیادہ سے زیادہ سبز چائے پینے والوں کا خود کار مدافعتی نظام مضبوط ہو جاتا ہے جبکہ سبز چائے اٹھنی آکسیڈنٹ خویوں کے باعث اسی خود کار مدافعتی نظام میں بہتری لاتی ہے۔ پس بیمار یا بالالاحق ہونے کا خطرہ نہیں ہوتا۔ پروفیسر سٹیفن پیسو کے مطابق سبز چائے خاص طور پر کورونری آرٹری (دل کے دورے) کی بیماریوں سے بچاتی ہے۔ انہوں نے کہا سبز چائے پینے والوں کی سیلوری گلیٹنڈز (لعاب کے غدود) کو بہت کم نقصان پہنچتا ہے۔

تبصرہ

سبز چائے پریسکروٹون تحقیقاتی رپورٹس اسکی افادیت میں روز بروز اضافہ کر رہی ہیں۔ یہ چائے پشاور کی قبوہ سبز چائے، لیکن گراس وغیرہ کی صورت میں پاکستان بھر میں دستیاب ہے۔ اب چند کمپنیوں نے بھی اس کے ٹی بیگز بنا کر مارکیٹ کر دیئے ہیں۔ چونکہ سبز قبوے میں دودھ کا ملاپ نہیں ہوتا اور بسا اوقات الائچی یا لیبلوں کے ساتھ بلکہ نمک یا ہلکی چینی ملائی جاتی ہے۔ یہ تمام چیزیں اپنے الگ الگ اثرات رکھتی ہیں مگر سبز قبوے کی افادیت کم نہیں کرتیں۔

حسن۔ جوانی۔ طاقت۔ ذہانت۔ کارکردگی انسان کے جسمی خواب رہے ہیں لیکن غذاؤں میں ملاوٹ، سمورتن کے قصص طریقوں، غیر معیاری فوڈ پراسسیٹنگ کے علاوہ عوام میں اپنی غذائی ضروریات کے جسمی فقدان سے نمل عمل کرنا انسانی خواہشات کو بہتر دیا ہے۔ اس سمجھنے کے کل کرنا حکومتوں کے بس میں تو ہے لیکن عام آدمی بے اختیار ہونے کے باعث زندگی کی محاسن سے روز بروز دور ہوا ہے خصوصاً جب عمر بڑھنا شروع ہو جائے۔ ہوسکا ہے آپ ان مسائل سے دوچار ہو سکتے ہیں لیکن کون جانتا ہے کہ کل کا انسانی مسائل کو حل کرنے پر جس رقم خرچ کیا جائے۔ اپنی صحت کی حفاظت آپ کا فرض ہے۔ آپ کے مسائل کا آسان حل تو یہ ہے کہ آپ عمر کے جس کسی بھی حصہ میں ہوں فوراً مخصوص اضافی غذائیں Food Supplements لینا شروع کر دیں۔ لیکن بازار سے ملنے والے کرکٹ فوڈ پلینٹس نہ صرف آپ کی صحت کی بہت بھلی قیمت مانگتے ہیں بلکہ لوکل پلینٹس کی کوئی بھی اصل نظر سے باہر پلینٹس طویل عرصہ سے ذہن بند ہونے کے باعث تھیرا زائل کر دیتے ہیں۔ ان رکاوٹوں کو مد نظر رکھ کر پاکستان کے اولین ”فرسٹ ڈائٹ کیئر اینڈ ریسرچ سنٹر“ نے سالہ سال کی تحقیقاتی کاوشوں کی کامیابی کے بعد تازہ سے استوائی ایشیائی علاقوں کے فوڈ پلینٹس کی بیماری کا آغاز کر دیا ہے جو آپ کے جسم کی غذائی قلت کے موجب جڑ جڑ سے والی استوائی بیماریوں کے رستے میں میٹرکاوٹ ثابت ہو سکتے ہیں۔ یاد رکھیں مون پا، چینی کزوری، ڈیٹیل، بول، جگر، رتے اور معدے کے جملہ امراض کے علاوہ ہڈیوں کا بھر بھرا، جوتوں کے امراض، کینسر کی زیادہ اقسام، استخوانی بیماریاں جو جراثیم وغیرہ سے نہیں بچتی بلکہ ہماری جسمانی ضروریات کے مطابق غذائی لاپرواہی سے نہیں چلت جاتی ہیں۔ Dr. Sultan's Diet کے فارمولہ ساز ڈاکٹر سلطان محمود ماہر غذائیات ہیں جو یو لینڈ، ڈنمارک، جرمنی اور امریکہ کے غذائی تحقیقاتی اداروں میں کام کر چکے ہیں نیز ترقی یافتہ ممالک کے معتبر ترین فوڈ پلینٹس کے معیاری کاغذ پر اس کا بھی وضع قریہ کر رکھے ہیں۔ ان کا دعویٰ ہے کہ کوکلک حالت میں صرف لوکل فوڈ پلینٹس ہی بہترین کارکر ہے جس میں بشرطیکہ دوا سازی معیاری ہو۔ رابطہ فرسٹ ڈائٹ کیئر اینڈ ریسرچ سنٹر 324/B فیصل آباد 324-430-2523

Dr. Sultan's Diet

Metabolic Formula

اچھی طرح سے لے لیے۔ یہ ہون ہا سپل، کینکٹی کٹ میں ایک سو گیارہ مرلیوں پر کئے گئے تجربات کے مطابق بغیر دوا کے اچھی نیند کے لئے سکون بخش کلاسیکی موسیقی سننے کے علاوہ نیم گرم مشروب مثلاً دودھ، سوئف پودے کی چائے کا استعمال یا پشت کی پانچ منٹ تک دھیرے دھیرے ماس بہت مفید اور موثر ہوتی ہے۔ سوتے وقت کیفین آمیز مشروب چائے کو پی کا استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ ٹرے سے یہ بھی غائب ہوا کہ بہت گرم کرے خلاف اور کھیل کے زیادہ استعمال سے بھی نیند دور ہو جاتی ہے۔

قلب کی ہر دھڑکن کے ساتھ 20 فیصد خون دماغ کو براہ راست پہنچ کر اوستی جن فراہم کرتا ہے جو زندہ رہنے کے لئے بہت ضروری ہوتا ہے۔ اوسطاً ہر شخص میں خون کے 25 بلین خلیات ہوتے ہیں۔ زچگی کے وقت عورت کے خون کے حجم میں 45 فیصد اضافہ ہو جاتا ہے۔

ہر بالغ میں اوسطاً 5-4 لیٹر خون ہوتا ہے اور یہ جسم کے وزن کا تقریباً 8 فیصد ہوتا ہے۔ خون کے فی ملی میٹر میں 4-5 ملین سرخ خلیات 11000 سفید خلیات اور 150000 سے 400000 خون ہنگی خلیات ہوتے ہیں۔ سرخ خلیات تقریباً 120 دن تک زندہ رہتے ہیں۔ جسم میں خون کے نئے خلیات مسلسل بننے رہتے ہیں۔

تجھے کس نے کہا تھا مجھے تنہا کر دے

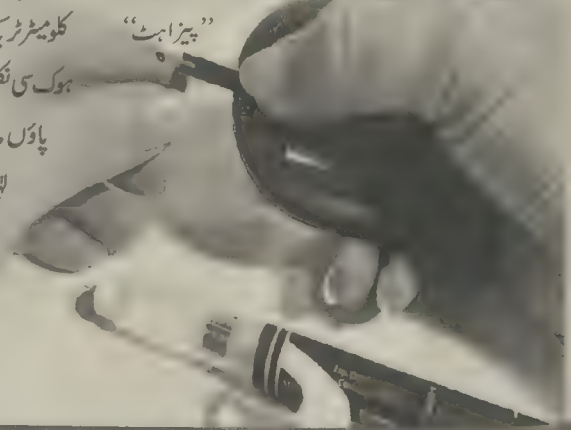
ڈاکٹر سلطان محمود

یہ بد حسرت صورتحال اس وقت پیدا ہوتی ہے جب لاپرواہی اور غارتگری زبان کے ساتھ زندگی گزارنے والے ایک دن ہسپتال کے کسی کونے میں اپنا سٹرچر اپریشن تھیٹر میں لے جانے کے انتظار میں کن آنکھوں سے اپنے پیاروں کو سکتے دیکھ کر بے بسی سے آنکھیں بند کر لیتے ہیں۔ دراصل آج ہم کسی شگفتہ موضوع پر بات کرنا چاہتے ہیں۔ لیکن صبح اچانک فون آیا کہ انکل ریاض کا آج PIC میں دل کا بائی پاس اپریشن ہے۔ میری آنکھوں میں یورپ کا وہ زمانہ گھوم گیا جب ہم کافی ہاؤس میں رکتے تھے اور کافی کے ساتھ پیسٹری کا آرڈر انکل کے منہ سے یوں نکل جاتا جیسے ان کا منہ ایک ٹیپ ریکارڈر ہے اور کافی ہاؤس کی ویٹرس ایک بنن۔ ہر دوسرے دن رات ”پیزا ہٹ“

کے سامنے گاڑی روکتے اور ڈبل چیز والا پڑا طلب کرتے۔ پتیپی کے دیوانے نیز ہر گھنٹے بعد انگلیوں میں سگریٹ دبائے کرے سے غائب۔ ہماری تو ہر پرہیزگری درخواست بغیر سنے رد کر دیتے اور مسکراتے ہوئے کہتے کہ کھاپی کے مرجائیں گے تو کچھ تباہ نہ ہوگا۔ ان کا فلسفہ تھا کہ بھوکے رہ کے بھی مرجانا ہے تو کیوں نہ دنیا کی نعمتوں کے مزے لوٹ لیں۔

اور ابھی رات دس بجے قبرستان سے واپسی پر سخت بھوک لگ رہی تھی۔ موڑ مڑتے ہی کے ایف سی اور میکڈونلڈ آنے سامنے نظر آئے تو میری آنکھیں بھرا گئیں۔ مرنے تو ہم بھی جائیں گے۔ ایک دن مگر انکل کے آخری دو سال جس طرح بستر پر ایڑیاں رگڑتے گزرتے ہیں۔ اللہ وہ دن نہ کسی کو دکھائے۔ پچھلے سال ڈاکٹر دن نے ٹخنے تک پاؤں کاٹ دیا تھا۔ لیکن ذیابیطس تھی کہ ٹخنے کا نام نہیں لے رہی تھی۔ کئی بار بے ہوشی کی حالت میں لوگ اٹھا کر گھر چھوڑ گئے۔ کچھ عرصہ قبل بیمار پرسی کے لئے گیا تو کہنے لگے تم سے بہت شرمندہ ہوں کاش تمہاری باتوں پر عمل کرتا۔ میں اس روز تروتازہ نہ تھا وجہ پوچھی تو میرے منہ سے نکل گیا کہ ریس کورس کے پونے تین کلومیٹر ٹریک کا چکر لگا کے آ رہا ہوں تو بے اختیار ان کے منہ سے ہوک سی نکل گئی۔ بے بسی سے پوچھنے لگے تم اب ویسے ہی ہاتھ پاؤں مار مار کر تیز چلتے ہو۔ وہ میرے پیاروں میں سے تھے۔ لہذا میں زیادہ بیٹھ نہ پایا۔ اٹھتے اٹھتے میں محبت سے ان کا ہاتھ دبا کر فرط جذبات میں صرف یہی کہہ پایا کہ انکل اکیلے سیر کرنے کا لطف نہیں آ رہا تمہارے بغیر۔

تجھے کس نے کہا تھا مجھے تنہا کر دے



دنیا میں غذا کی قلت

دنیا میں غذا کی قلت کا مسئلہ آخر اتنا سنگین کیوں ہو گیا ہے؟ یہ سچ ہے کہ عالمی معیشت میں غذائی اشیاء کی بڑھتی ہوئی قیمتوں کی وجہ سے معاشی ڈھانچے میں بنیادی تبدیلیاں رونما ہوئی ہیں اور گزشتہ سال سے غذائی اجناس کی طلب عالمی سطح پر بہت تیزی سے بڑھی ہے۔

ماہرین اس کی دو وجوہات بتاتے ہیں۔ پہلی وجہ عالمی مارکیٹ میں غذائی اجناس کی طلب میں اضافہ ہے۔ چین اور ہندوستان آبادی کے اعتبار سے دنیا کے دو بڑے ملک ہیں۔ گزشتہ ایک دہائی سے ان دونوں ممالک کی معاشی ترقی کی وجہ سے ان کے ہاں عام آدمی کی آمدنی میں اضافہ ہوا ہے جس سے اس کی غذائی اشیاء کی طلب بڑھ گئی ہے۔ دوسری اہم وجہ ”بائیو فیلز“ یا استحصال نول گاڑیوں کو چلانے کا وہ ایندھن ہے جو غذائی اشیاء سے حاصل کیا جاتا ہے کی طلب میں اضافہ ہے چنانچہ وہ فصلیں جو لوگوں کے پیٹ بھرنے کے کام آتی ہیں اب گاڑیوں کے ایندھن کے کام بھی آ رہی ہیں اور جس کی وجہ سے ان غذائی اشیاء کی طلب بڑھی ہے۔

ماہانہ ”ڈائنٹ کیم“ مضمون ایک میگزین یا نیوز پبلیشن نہیں ہے بلکہ ایک تحریک کا نام ہے۔ عوام اس کی بنیادی حق کے تحفظ کی تحریک ہے کہ جو ان کو خالص خوراک کی شکل میں فراہم کرنا۔ چمک و پرا نیوٹ سیکر کے خوراک میں شامل ہے یہ خوراک غذا اور غذائیت کے باہمی شعور سے عوام کو خاص کے ذہن کو بھر دینے کی تحریک ہے۔ یہ صارفین کے اس استحصال کے خلاف آواز بلند کرنے کی تحریک ہے کہ جس کے ذریعہ غذاؤں میں ملاوٹ کی جاتی ہے یا ان کو غیر ضروری پراس کر کے پرکشش بنانے کی خاطر غذائیت سے عاری کر دیا جاتا ہے۔ یہ عوام کو خاص کے اس ذہنی امتحان میں بھی ایک مددگار تحریک ہے جو دنیا بھر کی Food Chain اپنے اپنے کاروباری پروموتی کی خاطر حقائق کو چھپا کر قوموں کے سامنے دکھائے انداز میں پیش کرتی ہیں۔

ماہانہ ”ڈائنٹ کیم“ مستقبل کی آن آفات کے بارے میں فکر و عمل کی شعوری تحریک بھی ہے کہ جو نہ صرف عالمی و قومی سطح پر غذائی بحران اور پانی کی کمی سے رونما ہونے والا ہے بلکہ جس کو ہماری دماغی اور بے حسی تیزی سے ہمارے قریب لارہی ہے۔ اس تحریک میں عوام کی بحالی کیفیت سے پہلے کے بارے میں عملی اقدامات کی تربیت بھی شامل ہے کہ جہاں ایک فرد موثر ہو سکتا ہے وہاں پوری قوم کیوں موثر نہیں ہو سکتی۔

ماہانہ ”ڈائنٹ کیم“ حکومت اور کارپوریٹ سیکٹر کی فوڈ اور دوا پالیسی میں بھی ایک مددگار تحریک ہے کہ جو بڑھتی آبادی کی ضروریات سے ماحقہ مقابلہ کرنے کی صلاحیت میں اضافہ کرتی ہے۔ یہ میگزین فوڈ سیکٹر کے ماہرین پالیسی ساز اکادمی اور موٹو ولسٹ کی برین سٹارمٹنگ کا بھی آئینہ دار ہے کہ ہم افرونی سطح پر نہ صرف مستقبل قریب کی دوائی غذا کو کیسے موثر انداز میں استعمال کر سکتے ہیں۔ بلکہ اجتماعی طور پر وہ کون سے قابل عمل ضروری اقدامات ہیں جن کو جلد یا بدیر بروئے کار لایا جاسکتا ہے۔ پاکستان والی تحقیق لحاظ سے غریب ملک ہے مگر انٹرنیٹ جس دنیا کو لوگوں کو دلچسپ بنایا ہے اس کی مدد سے ہم کیوں نہ عالمی شہرت کے حامل غذائی تحقیقی اداروں کی معلومات عام کر دیں تاکہ وہ مریض کی دلیلیز کو چھو نہ پائیں۔ اس طرح ہم اپنا میڈیکل بل کم کر سکتے ہیں۔

کافی کیوں ستر ہے؟

کافی پاکستان میں بہت کم پئی جاتی ہے۔ کافی پر الزام ہے کہ اس کے زیادہ استعمال سے خون میں کولیسٹرول کی سطح بڑھ جاتی ہے۔ رسالہ "سرکولیشن" کی ایک رپورٹ کے مطابق یہ اضافہ کافی میں پائے جانے والے دو اجزاء کیفیسٹول (Cafestol) اور کھویول (Kahweol) کی وجہ سے ہوتا ہے۔ ان کی وجہ سے جگر کے انزائم متاثر ہوتے ہیں اور جگر کولیسٹرول کی سطح کم رکھنے میں ناکام ہوتا ہے۔

خون آپ حیات

تقریباً 40 سے 45 فیصد خون سرخ خلیات سے بنا ہوتا ہے جو کسی جن فراہم کرتے ہیں۔ باقی 55 سے 60 فی صد خون مایہ (پلازما) اور جسم کا دفاع کرنے والے سفید خلیات اور خون ہنگی خلیات پر مشتمل ہوتا ہے۔

پلاسٹک کی شفاف تھیلیاں

پلاسٹک کی شفاف تھیلیاں ماحولیاتی مسائل کو ختم دیتی ہیں۔ ان کا نعم البدل صرف کاغذ یا کپڑے کی تھیلیاں ہیں جبکہ کاغذ کی تھیلیاں ان سے بھی زیادہ مسائل کو ختم دیتی ہیں اس لئے ان پر مکمل پابندی عائد کرنے تک تھیلیوں پر یہ تنبیہ چھاپتے رہنا چاہیے کہ ان کا استعمال ماحول کے لئے خطرناک ہے۔

لاہور کی 85 فیصد یونین کونسلوں کے مکین آلودہ پانی پینے پر مجبور ہیں

کو آلودہ کر دیتے ہیں جب موٹر کے پریشر سے پانی حاصل کیا جاتا ہے۔ پینے کے پانی میں ای کو لائی اور کو لی فارم بیکٹیریا کی موجودگی ظاہر کرتی ہے کہ پینے کے پانی میں انسانی فضلہ کی مکسٹ ہوری ہے جو نہ صرف صحت کے لئے خطرناک ہے بلکہ پاکیزگی کے نقطہ نظر سے بھی حرام ہے۔ حکومت کی ترجیحات میں اگر یہ معاملہ ہٹا تو کب کا اس طرح حل ہو چکا ہوتا، جس طرح موبائل فون اور درآمدی گاڑیوں کا حل ہوا ہے۔ پس عوام الناس کو خود سے اپنی صحت بچانے کی ضرورت پر دھیان دینا چاہیے۔ نیز گھروں میں پانی صاف کرنے یعنی فلٹر کرنے، پھنکری یا پینگی ملانے کے علاوہ ابالنے وغیرہ کا خود بندوبست کرنا چاہیے۔ تفصیلی معلومات کے لئے ادارہ ڈائٹ کئیر سے رجوع کیا جاسکتا ہے۔

(فون 03214302528)

لاہور کی 150 یونین کونسلوں میں سے 600 پانی کے نمونے ٹیسٹ کرنے کے بعد یہ تلخ حقیقت سامنے آئی ہے کہ ان میں سے 125 یونین کونسلوں کے مکین آلودہ پانی پینے پر مجبور ہیں۔ ایک مقامی سماجی تنظیم نے "صاف پانی صحت مند زندگی" کے عنوان سے عوامی شعور اجاگر کرنے کے لئے 10 روزہ کمپ لگائے۔ اس موقع پر ایک سیمینار سے خطاب کرتے ہوئے شہریوں سے اپیل کی گئی کہ جب تک ان علاقوں میں فلٹریشن پلانٹ نہیں لگائے جاتے وہ پانی ابال کر پیئیں۔ لاہور کی اجتماعی صورتحال کے مطابق یہاں کے مکینوں کے زیر استعمال 33 سے لے کر 70 فیصد تک پانی آلودہ ہے۔ شہر میں آلودہ پانی کی فراہمی کی شکایات کے بعد DG ایل ڈی اے نے شہر کے مختلف علاقوں سے روزانہ 40 غموں نے تجزیہ کے لئے طلب کئے ہیں۔

ڈائٹ کئیر بورڈ کی رائے

لاہور شہر سمیت ملک بھر میں آزادی کے بعد سے پچھلے ساٹھ برسوں میں پانی کے پائپ بدلے نہیں جاسکے۔ پس رنگ آلودہ پینے کے پانی کے پائپ گندے پانی کے گلے سڑے پائپوں کے ساتھ مل کر گھروں میں اس وقت پینے کے پانی

پانی کی بدانتظامی کا تعلق جہالت سے بھی ہے

از بینکس پروگرام سپیشلسٹ UNESCO اسلام آباد

پاکستان میں کم درجہ کی شرح تعلیم جہاں اور مسائل پیدا کر رہی ہے وہاں اس کا گہرا تعلق پانی کی بدانتظامی سے بھی ہے۔ مثلاً غربت میں کمی کے لئے مددگار پروگراموں میں اگر عورت کے کردار کو محور بنایا جائے تو یہ دیکھنے میں آیا ہے کہ مردوں کی نسبت ان میں شرح تعلیم اور بھی کم ہے۔ اس لئے ذریعہ مقاصد نیز پینے کے لئے استعمال ہونے والے پانی کی وہ احسن طریقے سے دیکھ بھال نہیں کر پاتیں۔ پس پانی کے اچھے انتظام نیز دیگر امور میں بہتر کارکردگی لانے کی خاطر یونیسکو پاکستان نے بنیادی تعلیم پر زیادہ زور دیا ہے۔ عورتوں نیز دیہاتی مردوں کی شرح تعلیم میں کمی کا ایک نقصان یہ بھی ہے کہ کل وقتی وغیرہ ملکی پیشہ امداد اچھے پرائیکٹس نہ بنا سکنے کی بنیاد پر ضائع ہو جاتی ہے۔ دیہاتوں میں پاکستان کی دو تہائی آبادی موجود ہے جو سب پینے کے صاف پانی کی سہولت سے محروم ہے۔ اس کا نتیجہ یہ نکل رہا ہے کہ سینے کے سرطان سمیت عوام پیشہ بیماریوں کا شکار ہو رہے ہیں۔ دیہات کی سطح پر زیادہ خطرناک صورتحال اس وقت سامنے آتی ہے جب وہاں کے پانی میں کیڑے مار ادویات بھی شامل ہو جاتی ہیں۔ علاوہ ازیں پینے کے پانی میں سکھیا بھی شامل ہو رہا ہے جس کی مقدار ضلع قصور کے پانی میں زیادہ ہے۔

پاکستان کے ہر ضلع میں ماہنامہ ڈائٹ کئیر لاہور کے لئے نمائندوں کی ضرورت ہے اپنی سواری رکھنے والے خواتین حضرات مندرجہ ذیل نمبر پر رابطہ کریں..... ڈاکٹر سلطان محمود 0321 430 2528

ضرورت نمائندگان

ریڈیو الیوم ایوم 103 کلینک

ہر جمعہ کو سہ پہر 4 تا 3 بجے سنا مت
بھولنے۔ ریڈیو ایف ایم 103 کلینک
پروڈاکٹر فرخ محمود کے ساتھ شعبہ صحت
کی نامی گرامی شخصیات آپ کے مسائل
اپنی ماہرانہ رائے دیتی ہیں۔

454
FM-103

محل دھار

محل دھار کے 90 فیصد برائے عالمی معیار صحت پر پورا نہیں اترتے۔
یونٹوں میں سرینڈ پانی تیار کرنے والے بڑے ٹانوں کے علاوہ اکثریت
تجاری میں حفظان صحت کے اصولوں کا خیال نہیں رکھتی۔ دلچسپ بات یہ
ہے کہ غیر معیاری پانی سرینڈ کرنے والے کسی ادارے کو آج تک جرمانہ نہیں
کیا گیا اور خانہ پر پابندی لگائی گئی ہے۔ پاکستان کے تقریباً 80 فیصد رقبے
پر آباد لوگوں کو صاف پانی میسر نہیں جس کے باعث معدے آنتوں تیز جگر
وغیرہ کی بیماریوں میں تیزی سے اضافہ ہو رہا ہے۔

دھان کی پکائیس

دھان کی پکائیس اچھی صحت اور قوت حیات کو برقرار رکھنے کے لئے
بہت اہمیت کا حامل ہے۔ اس میں آٹھ اقسام کے دھان متروک کیے گئے علاوہ
فولک اینڈ وغیرہ بھی شامل ہوتے ہیں۔ یہ دھان انفرادی طور پر جسم پر
مختلف اعماز سے اثر پڑتا ہے۔ دھان کی پکائیس میں ہر قسم کی اچھی اور
متناسب خوراک سے حاصل ہوتے ہیں اور یہ صحت کی بحالی، صحت اور
سر کے بالوں کے لئے نہایت مفید ہیں۔ ان کے بہترین ذرائع تازہ
سبز یاں اور پھل نیز دودھ گوشت و سمندر کی خوراک ہے۔

موازنہ غذا میں سبزی اور پھلوں کا کردار

مشرق علی زیدی

ہے جو پیٹ بھرنے کا احساس دلاتا ہے، پیٹ کی صفائی کرتا ہے،
جسم کی فاضل چکنائی کو جذب کرتا اور سب سے بڑھ کر یہ کہ قبض
نہیں ہونے دیتا جبکہ گوشت خور افراد عام طور پر اس مرض میں مبتلا
نظر آتے ہیں۔

تمام اقسام کے پھل پروٹین، وٹامنز اور معدنیات کا وسیع
خزانہ اپنے اندر سموئے ہوتے ہیں جو کہ بنیادی صحت کی لازمی
ضرورت ہے جن کے بغیر انسانی صحت کا تصور بھی محال ہے۔

پھل خور حضرات فوڈ پوائزننگ سے عموماً محفوظ رہتے ہیں
کیونکہ یہ شکایت عموماً گوشت یا دیری کی اشیاء استعمال کرنے
والے افراد کو ہوتی ہے۔

ہمارے یہاں اکثر لاغر، بیمار اور انفیکشن سے متاثرہ جانور بھی
ذبح کر دیئے جاتے ہیں جن کا گوشت کھانا بذات خود ایک بیماری
ہے، اسی طرح ہمارے مذبح خانے بھی انتہائی ناگفتہ بہ حالت
میں ہیں جہاں صفائی کا نظام انتہائی ناقص ہے۔ جابجا گندگی کے
ڈھیر، جما ہوا خون اور اس پر بھٹکتی ہوئی کھیاں جس جگہ پر ہوں وہاں
سے آنے والا گوشت بیماریوں کی دعوت دینے کے سوا کچھ نہیں کر سکتا
ہے۔ جانوروں کو پالنے کے لئے سینکڑوں ایکڑ اراضی پر چارہ اگانا
پڑتا ہے حالانکہ یہی زمین تھوڑی سی محنت سے سبزیاں اور پھل
لگانے کے کام بھی آسکتی ہے۔ ہم لذت و ذائقے کے چکر میں
جانوروں کے پائے، دل، بلیگی، گردے، زبان، مغز اور تلی
تک کھا جاتے ہیں جو کہ طبی فکتہ نگاہ سے خاصی

موازنہ غذا کے حصول میں گوشت کی اہمیت و افادیت اپنی جگہ
مسلکہ ہے لیکن طبی تحقیق اور آگہی کے سبب سبزیوں اور پھلوں کی افادیت
میں روز بہ روز اضافہ ہوتا جا رہا ہے اور ماہرین غذا اس بات پر متفق ہوتے
جا رہے ہیں کہ ہمیں اپنی خوراک میں گوشت کا استعمال کم سے کم کرتے
ہوئے سبزیوں اور پھلوں کی جانب مائل ہو جانا چاہیے جو قدرے کم خرچ
بھی ہیں اور ان کے فوائد بھی کہیں زیادہ ہیں۔ آئیے ماہرین کی نگاہ میں
دیکھتے ہیں کہ سبزی اور پھلوں کو گوشت پر فوقیت کیوں حاصل ہے؟

موٹاپا ہماری صحت اور خوبصورتی کا دشمن ہے جسے سبزی خوری کی
عادت اپنا کر ہی آسانی سے مٹ دی جاسکتی ہے کیونکہ سبزی خور بہت کم
موٹاپے کا شکار ہوتے ہیں۔ گوشت میں چکنائی کی مقدار بہت زیادہ پائی
جاتی ہے جبکہ پھل چکنائی سے مبرا ہوتے ہیں لہذا ایسے افراد جو پھل
اور سبزیاں شوق سے کھاتے ہیں دل کے امراض کے علاوہ
بلند فشار خون اور بعض اسی نوعیت کی دوسری

بیماریوں سے بھی محفوظ رہتے ہیں۔
پھلوں میں ریشہ یعنی
فایبر بہت زیادہ
پایا جاتا

ڈاکٹ کیر کے بارے میں

آپ کی مراد کا شکر یہ کہ باقاعدگی سے رسالہ بھجوا رہے
ہیں۔ یقین کریں پڑھنے کی فرصت نہیں ہے۔ (ڈاکٹر محمد زبیر
سنبلی..... کوٹ ادو)

”ڈاکٹ کیر“ میں آپ محض اپنی شہرت کر رہے ہیں۔ اس کا
پاکستان میں کیا مقام ہے۔ (جو احمد گل..... لاہور)
”ڈاکٹ کیر“ میں لوگوں کے ذاتی تجربات کو بھی جگہ
دیں۔ (بخت بلند خان..... پشاور)
آپ نے میرا مضمون نہ چھاپ کر اچھی روایت نہیں قائم

کی۔ کیا آپ کا معیار ڈان اخبار سے بھی بلند ہے۔؟ (ڈاکٹر خالد
محمود جنجوعہ..... قرشی آرا بیڈ ڈی لاہور)
اس بے کار سے میگزین سے تو نشوونما کا کام لیا جانا چاہیے۔
(ڈاکٹر اشفاق الرحمن..... لاہور)
”ڈاکٹ کیر“ کا جاری رکھنا محض شوق ہے۔؟ (مشرق زیدی)

مصنوعی دودھ کی ایجاد

ایس ایم شائق

شوکت تھانوی ایک جگہ لکھتے ہیں کہ یا تو دودھ بہتات میں لے لیجئے یا پھر معیار میں۔ ان کی یہ بات درست ہے دونوں خوبیوں کا یکجا ہونا مشکل ہے۔ اگر ہم کہیں کہ دودھ میں اٹھاسی فیصد پانی قدرتی طور پر موجود ہے تو شاید آپ یقین نہ کریں۔ مگر حقیقت یہی ہے کہ گائے کے دودھ میں چار فیصد چکنائی اور آٹھ فیصد دیگر گٹھوس اجزاء بشمول لحمیات و کیشیم موجود ہوتے ہیں اور بقیہ پانی۔ بھینس کے دودھ میں چکنائی دو فیصد زائد ہونے کے سبب اتنا ہی پانی کم ہوتا ہے۔

انسانی آبادی میں روز افزوں ترقی کے سبب دودھ پینے والوں میں روزانہ کی بنیاد پر اضافہ ہو رہا ہے۔ تو کیا اس بھرائی کیفیت کا گائے بھینس کو بھی کچھ احساس ہے؟ یقیناً وہ بے زبان زبان دانوں کے ہاتھوں قربانی کا بکرا ہے۔ اگر بھینس موصوفہ کو بہتر چارہ بہتر وٹا نیز کراس بریڈنگ کے سبب اپنا جینیاتی تخفیف یعنی جینیٹک پرنیشنل بڑھانے کا موقع نہ ملے تو اس کے دودھ دینے کی مقدار تو بلاشبہ روز بروز کم ہوتی چلی جائے گی۔ انفسوس کی بات یہ ہے کہ ایسا واقعی نہیں ہو رہا اور جانوروں کے ذیلی سیلٹر میں اربوں روپوں کی سرمایہ کاری کے باوجود زمینی حقائق اس شعبے کے ماہرین اور باب بست و کشاد کے دعووں کے بالکل برعکس ہیں۔ حالانکہ اب بھی پاکستان دنیا بھر میں

دودھ کی پیداوار کے لحاظ سے اگر پانچویں نہیں تو چھٹے نمبر پر ضرور ہے اور جانوروں کی سالانہ جی ڈی پی زراعت کا پچاس فیصد ہے۔

یہاں ہم ناویدہ ہاتھوں کی پرتاریک کرشمہ سازیوں کی سیاست لے بیٹھنے کی بجائے اگر یہ عرض کریں کہ دودھ کی پیداواری مقدار کے گرنے کے باوجود عام آدمی کی ضرورت پوری کرنے کی خاطر اب کاروباری طبقہ نے مصنوعی دودھ "ایجاد" کر لیا ہے تو شاید یہ تفسیر بھی ہو اور حقیقت بھی۔ قدرت نے اس بابرکت رزق کو جانور کے پیٹ سے مصفا پیدا کیا ہے مگر ہم اس میں سے چکنائی نکال کر بقیہ پھو کے دودھ میں جب کوئنگ آئل ملا دیں اور پھر اس قدرتی غذا کو خرابی سے بچانے کے لئے ہائیڈروجن پر آکسائیڈ سرف ہال صفا پاؤڈر اور دیگر ڈرگز جٹ ملا لیں۔ پھر لحمیاتی ضروریات پوری کرنے کی خاطر اس میں یوریا کھاد ملا لیں۔ گاڑھا پین برقرار رکھنے کی خاطر تو تھ پاؤڈر گوند اور ارا روٹ یا سنگھاڑے کے آٹے کے علاوہ گھٹیا اور سستا خشک دودھ ملا لیں اور پھر بھی اس کو خالص دودھ کہیں تو یقیناً بھینس کو تو کوئی اعتراض نہ ہوگا۔ لیکن حیرت یہ ہے کہ عوام الناس کو بھی کوئی اعتراض نہیں ہے۔ ہم اب بھی اکیس روپے لیٹر والا فریزر کا دودھ پچیس روپے لیٹر والا کھلا دودھ تیس روپے والا ڈیری کا دودھ پھتیس



روپے لیٹر والے گوالے سے براہ راست دودھ کے علاوہ چالیس روپے لیٹر والا ڈبے کا دودھ غٹا پٹی رہے ہیں اور میڈیا پر حقوق صارفین کی تباہ کاریاں دیکھنے کی بجائے کشمیر سنگھ کے لئے حقوق انسانی کی بریکنگ نیوز (سب سے پہلے ہمارے ہاں) دیکھنے میں مگن ہیں۔ جب آنکھ کھلے تو بات کیجئے گا تب تک اللہ ہی حافظ۔
(یوم صارفین پر تقریر سے اقتباس)

معمیاتی غذائی اور حریت

ال اریہ

گئے ہیں۔ لیکن ہم مایوس نہیں ہیں۔ ہمیں خوب معلوم ہے کہ ہمارا متول طبقہ کہاں اٹھتا بیٹھتا ہے۔ پس ہم اپنا علم جھاڑنے کے لئے ہر ہفتہ کوئی نہ کوئی فوریا فائیو سنار ہوٹل تلاش کر لیتے ہیں۔
تفصیل برطرف! چنگاڑتی ہوئی غربت جس طرح عوام کی غالب اکثریت کو "ڈائٹ کیئر" یعنی ڈائٹ کیئر کرنے پر مجبور کر رہی ہے اس سے ہر سو ہمارے ہی پیغام کا بول بالا ہو رہا ہے۔ لیکن یہ نکتہ شاید نکتہ دان سمجھ جائیں کہ غربت کے دور میں کھانے پینے کی اشیاء میں جتنی ملاوٹ ہوتی ہے اتنی شاید خوشحالی کے دور میں نہ ہوتی ہے۔ پس کھانے پینے کی اشیاء کا گرنا ہوا معیار مل نظر ہے جو کہ عوام کی گرتی ہوئی صحت کا غماز ہے۔ غریب آدمی کو بھی اپنے کنبے کا پیٹ پالنے کے لئے دو وقت کی روٹی سوکھی چائے، تھوڑا بہت دودھ، تیل، چینی، آٹا وغیرہ چاہیے۔ اگر عوام کی مجبوری کا فائدہ چند بھیڑیا نمٹا تا جران غذاؤں میں گھٹیا درجے کی غذاؤں کی ملاوٹ کر کے اٹھاتا چاہیں تو ان کا ہاتھ روکنے والا کون ہوگا؟ ان حالات میں معزز قارئین آپ کے لئے ماہانہ "ڈائٹ کیئر" کی اہمیت اور بڑھ جاتی ہے کیونکہ اس میں اکثر ملاوٹ کے علاوہ غذائی بحران سے نمٹنے کے طریقوں پر بھی قلم اٹھایا جاتا ہے.....

بہت پرانا واقعہ ہے کہ کسی بھوکے سے پوچھا گیا کہ ایک اور ایک کتنے ہوئے۔ وہ حسرت سے بولا دو روٹیاں۔ لیکن جب ایک خوش خوراک شخص سے پوچھا گیا کہ ایک روٹی اور ایک روٹی کتنی ہوتی تو وہ چھٹ سے بولا دو لٹھے۔ محترم قارئین ہمارے ساتھ ایک تازہ واقعہ بھی کچھ اس طرح کا ہوا کہ ہم نے اگلے روز لاہور کے ایک بڑے ہوٹل میں منعقدہ دل کے امراض اور خوش خوراک پر ایک سیمینار میں جو بھی بات کہی کہ قصور لاہور اور سیالکوٹ کے لوگ آدمی اپنی پیٹ پوجا پر لگا دیے ہیں تو کیا دل کے امراض بڑھیں گے نہیں تو ایک صاحب فرمانے لگے کہ جناب مہنگائی اس قدر بڑھ رہی ہے کہ اب ہم سب اپنی آمدن کا سو فیصد بھی محض پیٹ کی آگ بجھانے پر لگا دیں تو یقین کریں پھر بھی وزن نہیں بڑھنے کا۔

ہمیں یقین ہے کہ جو کام ہم اس میگزین کو چھاپ کر لینا چاہتے تھے وہ کام کم رقم میں "موٹی ماری" غربت نہ کر دیا ہے۔ اب تو پبلک میں یہی کہتے ہوئے شرم محسوس ہوتی ہے کہ کم کھانا صحت کی علامت ہے یا زیادہ کھانے سے شوگر دل کے امراض، موٹاپا نیز دیگر مینا بولک بیماریاں لگنے کا خطرہ ہے کیونکہ خطاب زیادہ کھانے تو ایک طرف پورا کھانا بھی کھانے کے لئے اب باقاعدہ دعائیں کرنے لگ

Editor:
Dr. Sultan Mahmood, PhD

Prof. Mahmood Ali Malik, FRC®
Prof. Abdul Majeed Cheema, PhD
Prof. Saghir Ahmad Jafri, PhD

Regd # LRL 432

First Dietcare &
Research Center

FDRC

Monthly News Bulletin

Lahore

Dietcare

Sharing global information on Diet, Food & Nutrition
First ever publication in Pakistan

Raw Foods

Vivienne Bradshaw-Black, USA vivshawUK@aol.com

We eat to live, not live to eat, but...we should choose well, and thoroughly enjoy what we eat.

Food enzymes and vitamins are mostly destroyed by heat and processing. Digestion of any food is impossible without enzymes and if there is not sufficient raw food in the diet, chronic depletion (and short-term indigestion, bloating, etc.) will result. Digestive enzymes will help where there is low gastric secretions and other digestive enzymes but these should not be used instead of tackling problems at their roots but rather, used as an aid whilst doing so. An individual program of enzymes can be determined by using kinesiology. Some people may require HCl Pepsin in addition to a broad based enzyme supplement. With the mass feeding of infants with cow's milk and toxic breast milk, most are sensitized and are unable to digest lactose.

Many things interfere with the production of digestive enzymes but one of the bad things about the typical Western diet is its lack of fresh raw food. Salads can be imaginative and very much more comprehensive than

the common dry supermarket lettuce and tomato. All food (and drinks) should



have sufficient raw enzymes in the food to contribute towards that job. Our body manufactures enzymes but can only do so if we are healthy and have all the necessary raw materials in hand and the chemical pathways are unhindered. Sadly, this is not the case. Raw milk, butter and cheese contain these enzymes but the food processing industry destroys them creating a digestive problem. Anything made from pasteurized milk, even though organic, does not have the enzymes necessary for digestion (unless they are added, but there is no substitute for the original enzyme type inherent in that particular food source).

Proper mastication (chewing) of food is vital for efficient digestion as saliva contains water and digestive enzymes which start working in the mouth. Digestion cannot take place without adequate water and unrefined salt. Also, the stomach does not have teeth. Eating in emotional turmoil/haste and chewing food with toxic dental filling materials will interfere with digestion and should be addressed as health problems. If food on supermarket shelves had the same mercury content which food chewed by someone with mercury fillings had, it would not be allowed for sale. That bears thinking about!

Editorial

There are certain things we can change, e.g. decision, level of patience, etc. but a few matters are out of our level best. They are death, ancestry, and so on. List will be very long if to count everything, hence self-leaders constantly strive to pray to God to "have the serenity to accept the things they cannot change, the courage to change the things they can, and the wisdom to know the difference between things they can change and they cannot".

To be better leader of others, it is important to be better leader of the self. If we do not conquer the self, we will be conquered by the self. Hence to become a good leader, we should conquer the self. Conquering self demands patience and this is the thing which we can change. Wisdom says that patience is the solution of majority of personal and collective problems.

How patience can be inculcated in our 'self'? The answer is very simple. And that is the learning of patience through a 12-hour fasting during Ramadan. Mind it, there is huge difference between waiting and patience. Majority of us wait for the

sweet fruit of fasting at Iftar. They forget that sweetest fruit of patience is not served at dining tables, but is served in their minds, bodies and souls through slow process of learning for patience. If someone thinks that his whole day patience will end up at Iftar then his 12-hr interval is a waiting period (rather faqa), so he will get reward in terms of heavy dinner, and then nothing will be left afterwards! If he tries to learn patience, upgrades it step by step on daily basis, ignores the reward at Iftar and then afterwards shows a strong commitment with the patience in his daily life, then he is called the rewarded student of teacher nature. This is the essence of Ramadan, to make us perfect man. God bless us and award us wisdom to understand the true spirit of Ramadan. Amen.



Sultan Mahmood

A Chinese plant extract and powerful hormonal stimulant that can increase the desire for physical contact. More importantly, ginseng can help people reach top physical condition and performance and increase vitality.

When we add sugar or salt to the fruit juices, there is confusion about their benefits or losses. Adding sugar to a citric fruit may disturb its chemical balance. To avoid this situation, it is always better to take full fruit instead of its juice. In this way, we may get additional benefits of taking fiber which is miraculous foodstuff for our gastrointestinal tract. Very few people know that each seasonal fruit has cures and preventive measures against seasonal illnesses.

Body Mass Index

<www.merck.com> Reviewed By: Benjamin W. Van Voorhees, University of Chicago, USA

A good way to assess your weight is to calculate your body mass index (BMI). Your BMI estimates whether you are at a healthy weight. Being overweight puts strain on your heart and can lead to serious health problems. These problems include type 2 diabetes, heart disease, high blood pressure, sleep apnea, varicose veins, and other chronic conditions. Millions of lives could be saved worldwide each year if everyone maintained a healthy weight.

How to Determine your BMI

Your BMI estimates how much you should weigh, based on your height. Here are steps to calculate it:

Multiply your weight in pounds by 703.

Divide that answer by your height in inches.

Divide that answer by your height in inches again.

For example, a man who weighs 270 pounds and is 68 inches tall has a BMI of 41.

Use the chart ahead to see what category you fall into, and whether you need to be concerned about your weight:

BMI	CATEGORY
Below 18.5	Underweight
18.5 - 24.9	Healthy

25.0 - 29.9	Overweight
30.0 - 39.9	Obese
Over 40	Morbidly obese

BMI is not always an accurate way to determine whether you need to lose weight. Here are some exceptions:

Body builders:

Because muscle weighs more than fat, people who are unusually muscular may have a high BMI.

Elderly:

In the elderly it is often better to have a BMI between 25 and 27, rather than under 25. If you are older than 65, for example, a slightly higher BMI may help protect you from osteoporosis.

Children:

Do not use this BMI calculator for evaluating a child. Talk to your child's doctor about what an appropriate weight is for his or her age.

Doctors use a few different methods to determine whether you are overweight. Your doctor may also take your waist circumference and your waist-to-hip ratio into consideration. In addition, a lot of other factors influence your health. These include diet, physical activity, smoking, blood pressure, cholesterol levels, and blood sugar levels.

While the exact degree to which increasing BMI levels have a bad effect on human health is unclear, most experts conclude that a BMI greater than 30 (obesity) is unhealthy. Exercise, whatever your BMI, can help reduce your risk of cardiovascular disease and diabetes. Remember to always ask your doctor before starting an exercise program.



Chief Editor & Publisher
Dr. Sultan Mahmood
PhD Nutrition, Poland
Post Doctorate (Denmark / USA)
Ex-Consultant:
FAO, UNDP, ADB, WB, GTZ, GOP
Published from:
FIRST DIETCARE & RESEARCH CENTER
324-B, New Chouburji Park,
Lahore 54500 Pakistan.
Ph:+92 42 615 9562 Cell:+92 300 430 2528
dietcare@gmail.com
Designed by: **Musharraf Zaidi** 03334240740
Printed by: Super Sehri Printers

Advisory Board
Prof. Mahmood Ali Malik MBBS,FRCP
Ex-Principal KEMC/AIMC Lahore
Consulting Diabetologist/Nutritionist
44-Lakshmi Mension The Mall Lahore
Prof. Saghir Ahmad Jafri PhD Nutrition, USA
Dean Faculty of Sciences
University of Lahore, Lahore
Prof. Abdul Majeed Cheema PhD Endocrin, UK
Professor of Bio-Informatics
Balochistan University of Information
Technology & Management Sciences Quetta
Legal Advisor
Ms. Rukhsana Kanwal MA, LLB
Advocate Lahore High Court Lahore

Subscription
● Annually: PKR 1000 or \$ 75
● Five Yearly: PKR 3000 or \$ 200
● Life: PKR 6000 or \$ 500
● Libraries/NGO: PKR 500 Per annum
● Professional societies/ industry:
PKR 2000 Per annum

Disclaimer
The contents of monthly dietcare are not intended to provide medical advice which should be obtained from qualified healthcare professionals.

The information contained in the **Dietcare** is pooled from reliable global resources of Food, Diet & Nutrition. It is not necessarily the personal or institutional opinion of the **NGO Feed Well People**.
The Forum for Environment, Economic Development and welfare of People (**Feed Well People**) is non profit social advocacy NGO and monthly **Dietcare** is its official organ. **Feed Well People** mounts continuing education programs in health, environment, education and economics. It presses for changes in government and corporate policies.

انسان بھوک کی حالت میں دیوانہ ہو جاتا ہے لیکن جنگ و جدل کا زمانہ ہو تو وحشی بن جاتا ہے۔ دوسری جنگ عظیم میں فرانس کے فوجی اپنی غلے کی ضروریات پوری کرنے کی خاطر ہر کھیت اور باغ کو غارت کر رہے تھے۔ اسی ہنگامے میں ایک روز فوج کا ایک دستہ خوراک کی تلاش میں نکلا۔ راستے میں اجازت کھیت میں ایک جھونپڑا نظر آیا تو فوجیوں نے وہاں سے نکلنے والے باریش بوڑھے کو حکم دیا کہ ہمیں کسی اچھے کھیت میں لے چلو۔ بوڑھا ان کی رہبری کے لئے چل دیا اور کافی دیر بعد وہ ایک عمدہ کھیت میں پہنچے۔ مگر بوڑھا فوجیوں کو آگے لیتا چلا گیا۔ اور مزید کافی دیر بعد ایک اگلے عمدہ کھیت سے ان کو غلہ لینے کا اشارہ کیا۔ کپتان گڑبڑ کر بولا جب پچھلا کھیت بھی اچھا تو ہمارا وقت کیوں برباد؟ بوڑھے نے اطمینان سے جواب دیا کہ یہ کھیت میرا ہے اور وہ کسی اور کا تھا۔

عطا کی معالج یا خطائی معالج.....؟

ڈاکٹر سلطان محمود

طرح غالباً ایک ڈاکٹر اپنی ڈگری یا اپنے میڈیکل کالج کے معیار سے کم دوسری ڈگری والے کو بھی بسا اوقات عطائی ڈاکٹر کہہ دیتا ہے۔ ایک حکیم کے پاس بھٹلے سے چار سالہ ڈگری ہو لیکن ڈسپنسر و کپاؤنڈر ڈگری ڈپلومہ نہ رکھنے کے باوجود پریکٹس کرنا شروع کر دیں تو ایک ایم بی بی ایس کی نظر میں یہ سب عطائی ہیں۔ تو پھر اصلی عطائیت کیا ہوتی؟ کیا ایم بی بی ایس یا ایم ڈی کے علاوہ تمام آلٹرنیٹو میڈیسن عطائیت ہے؟ یعنی حکمت ہو میو پیچی، آکوپچر، این ایل پی، کلیننگل نیوٹریشن، ریکی، یوگا و روحانیت وغیرہ یا پھر یہ سب درست ہیں صرف ان مضامین کی باقاعدہ تسلیم شدہ ڈگری نہ رکھ کر پریکٹس کرنے والے ہی صرف عطائی ہیں....؟

چند مزید سوالات ذہن میں ابھرتے ہیں۔ مثلاً ایک شخص 37 برس بنگاری کرنے کے بعد اگر امریکہ سے ایک ماہ کا این ایل پی کا شوقیت لے کر نفسیات میں پریکٹس شروع کر دے تو کیا کہلائے گا؟ اگر ایم بی بی ایس کے بعد سری لنکا سے چھ سو ڈالر میں بغیر بڑھے پی ایچ ڈی کی ڈگری خرید لی جائے تو موصوف کا نام کیا ہوگا....؟ اگر انٹرنیٹ کا سہارا لے کر ایک فریڈیشن غذائی کتاب لکھ مارے تو معاشرے میں اس کا مقام کیا ہوگا....؟ چلیں ان معاملوں پر مٹی ڈالیں۔ ذرا بتائیں کہ اگر ایک ڈاکٹر اپنے کلینک میں مریض بھی دیکھے۔ ان کے میڈیکل ٹیسٹ بھی کرے۔ ایکسرے بھی کرے۔ اپنی فارمیسی بھی چلائے اور اس کے ساتھ ساتھ ناک، کان، گلے، دل، گردے، معدے اور دماغ وغیرہ کا علاج بھی خود ہی کر لے تو ایسی ہر فن مولا شخصیت کا کیا بھلا سامان ہونا

جس طرح عطائی ڈاکٹر ہوتے ہیں اسی طرح عطائی حکیم عطائی سیاستدان عطائی تاجر عطائی خاوند یا عطائی استاد بھی ہوتے ہوں گے۔ یہ عطائیت ہوتی کیا ہے؟ آئیے دیکھیں۔ طبی عطائیت کا اصل مفہوم تو یہ ہے کہ کوئی ایسا شخص مریضوں کا کپاؤ کرنا شروع کر دے کہ جس کے پاس ”لائسنس ٹو پریکٹس“ نہ ہو۔ یہ لائسنس یا سند کسی معقول اور قبول شدہ میڈیکل سکول کی بھی ہونا ضروری ہے۔ جس طرح ایک مسلمان دوسرے بھٹلے چنگے مسلمان کو جھٹ سے کافر قرار دے دیتا ہے۔ اسی



ایک دفعہ کے کام

مکرمی! آپ نے گزشتہ شمارے میں ایک حدیث کی سند کی خواہش کی تھی۔ جو کہ ثقہ حدیث ہے اور اس کا نمبر 4059,6061 صحیح جامع الصغیر جلد نمبر 2 میں درج ہے ”البانی“ نے بیان فرمایا کہ یہ حدیث حسن ہے کہ حضور اکرم ﷺ نے فرمایا کہ اللہ گائے کے جسم میں سے دو غزا میں عنایت کرتا ہے۔ ایک میں شفاء اور دوسری میں دبا

ہے (یعنی دودھ اور گوشت) (ابوداؤد و مسند احمد.... پاپکتن)

ہومیو ڈاکٹر عنایت اللہ کا مران نے مینوالی سے فون اور SMS کے ذریعے ہمارے کچھ آرٹیکلز کی تعریف کی ہے۔

ڈاکٹر صاحب! اگر 500 گرام ہلدی میں 5 گرام خربوزے کے بیج ملا کر جو شانہ تیار کر کے دن میں دو بار استعمال کیا جائے تو کیا خون میں کریمینٹن اور یوریکم ہو سکتا ہے؟

(حکیم رانا عبدالستار.... مرکاس ملتان)

کسی حادثہ حکیم سے رابطہ کریں۔ (ادارہ)

ڈاکٹر نصیر احمد MBBS جو پیر محل ٹوبہ ٹیک سنگھ میں عرصہ 35 برس سے پریکٹس کر رہے ہیں بنس نقیس ادارہ میں تشریف لاکر ڈائنٹ کثیر کے سالانہ خریدار بنے۔ ادارہ ان کے تعاون کا شکر گزار ہے۔ آپ کی وائرل ٹیسٹنگ کی درخواست پر جلد عمل درآمد کیا جائے گا۔

واللہ خیر الرازقین... جزاك الله من الخير۔

دھانسنی

یونیورسٹی آف ایڈرڈین سکاٹ لینڈ کی تحقیق کے مطابق دھانسنی ایسی پھپھڑوں کی نشوونما میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اس سلسلہ میں حمل کے پہلے سولہ ہفتے نہایت اہمیت کے حامل ہیں کیونکہ اس دوران ایمریو کے سانس کا نظام تکمیل پاچکا ہوتا ہے۔ دھانسنی کی کمی سے سانس کی نالی میں تیزابیت بھی بڑھ جاتی ہے۔

جن غذاؤں میں ریٹھ یا فائبر زیادہ ہوتا ہے وہ خون میں سے کولیٹرول کم کرنے کی صلاحیت رکھتی ہیں۔ اس لئے سفید آٹے یا سفید بریڈ کے بجائے پوری گندم کا آٹا یا براؤن بریڈ استعمال کرنا چاہیے۔ اسی طرح سبزیوں اور پھلوں میں ایسا ریٹھ ہوتا ہے جو قابل ہضم ہوتا ہے اور ان کا جتنا حصہ ناقابل ہضم ہوتا ہے وہ بھی نظام انہضام میں شامل معرصحت چیزوں مثلاً کولیٹرول، گلوکوز، فری فٹی ایسڈ وغیرہ کو چس کر فضلے میں خارج کر دیتا ہے۔

جن غذاؤں میں سیر شدہ چکنائیاں زیادہ ہوتی ہیں ان کو کھانے پینے سے خون میں کولیٹرول کا درجہ بڑھ جاتا ہے۔ ایسی غذاؤں میں دہی، گھی، انڈے کی زردی، چینی، سری پائے اور دودھ نیز دودھ سے بنی اشیاء شامل ہیں۔ مٹھن اور دہی گھی سے خصوصاً بچنا چاہیے اور فل کریم دودھ کی بجائے ملائی اترا دودھ یا سکیم ملک (Skim Milk) استعمال کرنا چاہیے۔ بیڑا اور پیروالے برگر کی بجائے موسمی پھلوں کی طرف توجہ کرنا ضروری ہے۔

ہم اور دنیا

عوام الناس کی دلچسپی کی خاطر دنیا کے موثر جرائد سے غذائی معلومات کا چناؤ ہر ماہ ان صفحات میں پیش کیا جاتا ہے۔ ہمیں قارئین کی آراء سے انداز ہوا ہے کہ کچھ معلومات میں نہ صرف علاقائی تفاوت ہوتا ہے بلکہ ایسا اوقات مغربی تحقیقات میں استعمال شدہ غذاؤں کی تعریف بھی ہمارے ہاں مختلف انداز میں لی جاتی ہے۔ پس ڈانٹ کیر میں پیش کی جانے والی غذائی معلومات کو مزید کارآمد اور قابل بھروسہ بنانے کی خاطر ”ہم اور دنیا“ ایک نیا سلسلہ شروع کیا گیا ہے۔ جس میں عالمی غذائی تحقیقات کو پاکستانی حالات کے مطابق ڈھالنے تیزان معلومات کے پس منظر پر روشنی ڈالی جاتی ہے۔ آپ کی آراء کا انتظار ہے گا۔۔۔۔۔ (ایڈیٹر)

دھانسنی کے استعمال سے ذیابیطس کا مرض کم ہو سکتا ہے طبی رپورٹ

نیویارک۔۔۔ امریکہ کے ماہرین نے اپنی حالیہ تحقیق میں بتایا ہے کہ بچوں کو ابتدائی عمر ہی سے دھانسنی ڈی دینا بڑھاپے میں ذیابیطس پر قابو پانے میں مددگار ہے۔ حالیہ طبی سروے میں 30 بچوں کو روایتی دھانسنی ڈی دیا گیا جن میں ذیابیطس کے امکانات نہ تھے۔ تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ جتنا زیادہ دھانسنی ڈی دیا جائے اتنا ہی ذیابیطس کے امکانات کم ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ متوازن طرز حیات، خوراک کا بھرتہ استعمال اور روزانہ 6 تا 8 گھنٹے کی نیند بھی ذیابیطس کے مرض کے اثرات کا خاتمہ کرتی ہے۔

تھمپر

یہ سروے ہے کوئی تحقیق نہیں۔ نیز یہ بات واضح نہیں کہ جن بچوں کو شامل تحقیق کیا گیا تھا انہی کی بڑھاپے میں جانچ ہوئی جو کہ ظاہر ہے ایسا نہیں ہے۔ دوم جن بوڑھوں کو شامل تحقیق کیا گیا ان کے بچپن کے دھانسنی ڈی لئے جانے کے بارے میں کس طرح قابل بھروسہ معلومات حاصل ہوئیں۔ یہ واضح نہیں۔ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ لٹریچر سے دھانسنی ڈی کے انسانی عمر کے مختلف ادوار کی معلومات جمع کر کے سروے کے نتائج مرتب کئے گئے ہیں۔ اگر ایسا بھی کیا گیا ہو تو یہ قابل بھروسہ سمجھا جاسکتا ہے۔

میں استعمال کی جانے والی مختلف اشیاء کے بارے میں تحقیقی معیار کے مطابق سوالنامے دینے جن کے جوابات کی روشنی میں ماہرین نے نتیجہ اخذ کیا ہے کہ ریٹھ دار غذاؤں پر مشتمل ایسا ناشتہ جس میں چینی 10 گرام سے کم استعمال کی گئی ہو موٹاپے سے بچانے میں معاون ہے۔ (آواز اخبار 15 اپریل 08)

تھمپر

زیر نظر تحقیق میں دو حقائق زیادہ اہم ہیں۔ اول الذکر ریٹھ دار غذاؤں کے استعمال کی اہمیت ہے جو نہ صرف موٹاپے سے بچاتی ہیں بلکہ دیگر استہالی (مینابولک) بیماریوں سے بھی بچت کا سبب ہے۔ دوم ناشتہ کرنے کی اہمیت کا تذکرہ ہوا ہے کہ جس کے بارے میں قدیم ترین معالجین کا بھی قول ہے کہ صبح ناشتہ نہ کرنے والے نہ صرف ذہین نہیں رہ سکتے بلکہ بہت جلد بڑھاپے کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ہماری شہری زندگی میں جو تبدیلیاں آ رہی ہیں ان میں صبح دیر سے اٹھنا اور ناشتہ نہ کرنا بھی شامل ہیں۔ یہ دونوں عادتیں صحت و بہانت اور جوانی کے تسلیم شدہ اصولوں سے انحراف ہیں۔ تبھی دنیا کے کبھی مذاہب میں صبح کی عبادت لازم ہے جس کا مقصد انسان کو صبح اٹھنے کی عادت ڈالنا تھا

ریٹھ دار دہی کی اجناس پر مشتمل ناشتہ سے ذیابیطس میں اضافہ نہیں ہوتا ماہرین کا خیال

لندن۔۔۔ یورپی ماہر غذائیات نے کہا ہے کہ دہی، ہوئی اجناس، ریٹھ دار غذاؤں، پھلوں اور دودھ پر مشتمل ناشتہ کئی امراض سے بچانے میں معاون ہے اور یہ ناشتہ روزانہ کرنے والوں کو ناشتہ نہ کرنے والوں کی نسبت دل کے امراض، ذیابیطس اور دماغ کی شریان پھٹنے کا عارضہ لاحق ہونے کا امکان کم ہو جاتا ہے۔ ایک حالیہ تحقیقی رپورٹ کے مطابق ماہرین نے سینکڑوں افراد کو ناشتہ کرنے یا نہ کرنے اور

پاکستان کے ہر ضلع میں ماہنامہ ڈائینٹ کیر لاہور کے لئے نمائندوں کی ضرورت ہے
اپنی سواری رکھنے والے خوانین حضرات مندرجہ ذیل نمبر پر رابطہ کریں..... ڈاکٹر سلطان محمود 0300 430 2528

ضرورت نمائندگان



421



اکثر دیکھا گیا ہے کہ ہم رمضان المبارک کی روح کو نہ سمجھتے ہوئے جسم کی زکوٰۃ نکالنے کی بجائے اپنے وزن میں اضافہ کر لیتے ہیں اور ایسا افطاری کے وقت کھانے کا توازن ٹھوہنے سے ہوتا ہے۔ نیز مکمل جدوری نیند کو کمزوروں میں بانٹنے سے یاد کے اوقات میں لمبا سونے سے بھی داغی خلل کا امکان ہوتا ہے۔ جس سے وزن میں اضافہ متوقع ہے۔ اس مسئلے پر قابو پانے کے لئے متوازن افطاری پروگرام براہ ماہ رمضان دیا جا رہا ہے۔ جس سے وزن قابو میں رہے گا یا کم ہوگا۔ نئے ٹیوٹریل شامل کرتے ہیں نیز ہمارے لوگ اس پلان سے مستغنی ہیں۔

سادہ پانی، دودھ شربت 2 پکڑے، 2 کھجور، پھل آلوچے، چائے	سادہ پانی، دودھ شربت 2 پکڑے، 2 کھجور، پھل چائے، چائے	سادہ پانی، دودھ شربت 2 پکڑے، 2 کھجور آلوچے، چائے	سادہ پانی، دودھ شربت 2 پکڑے، 2 کھجور، پھل چائے
1 چپاتی + آلو گشت + سلاد	1 چپاتی + مہندی + سلاد	1 چپاتی + دال چاول + سلاد	1 چپاتی + دودھ شربت + سلاد
سب	سب	سب	سب

سادہ پانی، دودھ شربت 2 پکڑے، 2 کھجور چاٹ، چائے چپاتی + ثابت مسور + سلاد سوپ	سادہ پانی، دودھ شربت 2 پکڑے، 2 کھجور آلو چنے، چائے مکس سبزیاں چاول سوپ	سادہ پانی، دودھ شربت 2 پکڑے، 2 کھجور چاٹ، چائے چپتی + شملہ مرغ + وشت + سلاد سوپ	سادہ پانی، دودھ شربت 2 پکڑے، 2 کھجور آلو چنے، چائے چپاتی + ثابت مسور + سلاد سوپ
---	--	---	---

سادہ پانی، ملک شیک، 2 پکڑے، 2 کھجور، پھل آلو چنے، چائے دال چاول و سلاد سوپ	سادہ پانی، ملک شیک، 2 پکڑے، 2 کھجور، پھل چائے، چائے چپاتی + بیگن بھرتہ و سلاد سوپ	سادہ پانی، ملک شیک، 2 پکڑے، 2 کھجور، پھل آلو چنے، چائے چپاتی + چکن آزرہاں و سلاد سوپ	سادہ پانی، ملک شیک، 2 پکڑے، 2 کھجور، پھل چائے، چائے پانی + ثابت موگ و سلاد سوپ
--	---	--	--

سادہ پانی 'ملک شیک'	سادہ پانی 'ملک شیک'	سادہ پانی 'ملک شیک'	سادہ پانی 'ملک شیک'
2 پکڑے، 2 کھجور	2 پکڑے، 2 کھجور	2 پکڑے، 2 کھجور	2 پکڑے، 2 کھجور
آلوچنے چائے	آلوچنے چائے	آلوچنے چائے	آلوچنے چائے
چپاتی + بند گدھی گوشت + سلا	چپاتی + کالے پنے + سلا	1 چپاتی + مزرقیمہ + سلا	چپاتی + قیمہ کرلیے + سلا
سوپ	سوپ	سوپ	سوپ

● افطاری اور دُز میں نماز کا وقفہ کریں۔ نماز تراویح کے بعد سونے سے قبل سوپ لیں۔ رات 5 اور دن کے 2 گھنٹے سوئیں۔

❧ کیفین شریانوں کی سختی کو بڑھاتی ہے۔

حسن علی خان
دانشه فی مہتمود دانشجو

الحزب الحكيم القبال احمد القرشي (قرشي الطريفا بمحاجه)

کہا جاتا ہے کہ انسان بنیادی طور پر سبزی خور ہے۔ اس کی ایک بنیادی وجہ یہ ہے کہ غذائی عناصر جو سبزیوں میں پائے جاتے ہیں وہ تمام کے تمام گوشت میں نہیں پائے جاتے۔ جو افراد کھانے میں سبزیوں کا استعمال زیادہ رکھتے ہیں ان کو قبض کی شکایت بھی نہیں ہوتی اور سبزیوں کے استعمال سے انسانی جسم میں قوت مدافعت کے ساتھ ساتھ بیماریوں کے حملوں سے بھی بچا جاسکتا ہے۔ بہت سے لوگ گوشت کو طاقتور غذا سمجھتے ہیں اور سبزیوں کو معمولی غذا شمار کیا جاتا ہے حالانکہ سبزیوں اور دالوں میں پائے جانے والے خاص نمکیات اور جزو قوت ہاضمہ بڑھاتے ہیں اور جسم انسانی کو خوبصورت، متوازن اور سڈول رکھتے ہیں اور دوران خون کو مدد فراہم کرنے کے ساتھ ساتھ خون کو صاف بھی رکھتے ہیں۔ اگر سبزیوں درست طریقے سے پکائی جائیں تو یہ جسم انسانی کو تمام اجزاء سمیت طاقت اور قوت فراہم کرتی ہیں۔ حیاتین اور نمکیات کیلکائی طور پر اتنی نازک

ساخت کے ہوتے ہیں کہ اگر انہیں دیر تک پکایا جائے تو یہ ضائع ہو جاتے ہیں۔

دیکھا گیا ہے کہ گھروں میں خواتین بزیوں کو ابال کر ان کا بانی ضائع کر دیتی ہیں جو درست طریقہ نہیں۔ بزیوں کو پکاتے ہوئے صرف اتنا پانی ڈالا جائے جو بزی کے گلانے کے لئے کافی ہو۔ اس طرح وہ مزے دار بھی ہوں گی اور صحت کے لئے مفید بھی۔ کچھ خواتین شلجم، مولیٰ اور چند دھیمی بزیاں پکاتے وقت ان کے پتے پھینک دیتی ہیں جس کی وجہ سے ان بزیوں کے مفید اجزاء ضائع ہو جاتے ہیں۔ کیونکہ ان چوں میں بیش بہا اجزاء پائے جاتے ہیں اس لئے ان بزیوں کو اگر چوں سمیت ہی پکایا جائے تو یہ مناسب ہوگا۔ کچھ لوگ یہ سوال کرتے ہیں کہ ہم بزیاں کیوں استعمال کریں؟ جو لوگ گوشت کھانے کے عادی ہیں، وہ یہ کہتے ہیں کہ جو غذائیت گوشت میں ہے، وہ بزیوں میں کہاں؟۔ آج کل ہمارے شہری علاقوں میں رہنے والے افراد گوشت کا استعمال زیادہ کر رہے ہیں۔ جو لوگ غذائیت کے مفہوم سے واقف نہیں وہ یہ سمجھتے ہیں کہ اصل غذائیت گوشت میں ہے۔ حالانکہ ہم موازنہ کر سکتے ہیں کہ اگر ایک گوشت خور اور ایک بزی خور کو ایک میدان میں چکر لگانے کو کہا جائے تو یہ مقابلہ بزی خور جیت جائے گا جب کہ گوشت کھانے والا جلد تھک جائے گا اور اس کا سانس پھول جائے گا۔

اب دیکھنا یہ ہے کہ سبزیوں کو کس طرح استعمال کیا جائے۔ سبزیوں کو بطور سلاہ بھی کھایا جاتا ہے۔ مثلاً پیاز، ٹماٹر، چنندر، ککڑی، کھیرا، گاجر، مولی، لیموں، پالک کے پتے، بند گوبھی اور اُبلے ہوئے آلو وغیرہ۔ سبزیوں کو پال کر استعمال کرنے کے ساتھ ساتھ ان کو سوپ اور سالن کی شکل میں بھی کھایا جاتا ہے اور کبھی بھیجا بھی بنائی جاتی ہے۔ گوشت کے ساتھ بھی کئی سبزیں بطور سلاہ استعمال کی جاتی ہیں اور کچھ سبزیوں کا حلوہ بھی بنایا جاتا ہے جو بے حد لذیذ ہونے کے ساتھ ساتھ مقوی بھی ہوتا ہے سردیوں میں گاجر کا حلوہ تیار کیا جاتا ہے اور گرمیوں میں لوکی کا حلوہ، جب کہ پیٹھ کی مٹھائی پورے سال میں مل جاتی ہے۔ سلاہ کے طور پر استعمال ہونے والی سبزیوں کے علاوہ بھاپ میں بنی سبزیوں کے سالن میں زیادہ غذائیت ہوتی ہے۔ جیسے پالک کی بھیجا بہت لذیذ اور ہاشم ہوتی ہے اور قبض کو بہت آسانی کے ساتھ ختم کر دیتی ہے۔ ٹماٹر کا استعمال تقریباً ہر سالن میں ہوتا ہے اور اسے بطور سلاہ استعمال کیا جاتا ہے۔ غرض سبزیوں کے بے شمار فائدے اور ان کی غذائیت بے مثل ہے۔

۰۰۰۰ (بکٹری نیوز لیٹن جاز ہسپتال)

[illegible]

ملائی معیاری ہو۔ رابطہ فرسٹ ایف کیو اینڈ سرٹیفکیشن 324/B نیو جی وی ایک لائنز: 0300 430 2528

Dr. Sultan's Diet

Metabolic Formula

”ڈائٹ کیر“ بھی آپ پڑھ سکیں گے۔ اس سلسلے میں ادارہ جناب محمد اختر خان (منیجر TCS کوٹ ادو) کے تعاون کا انتہائی مشکور ہے۔

Feed Well People is a non-profit, non-political national NGO striving hard for the environmental up-gradation and economic development of the masses of Pakistan on self-help basis.

Office: 324-B, New Chouburji Park, Lahore

گوشت خوری جائز یا ناجائز...؟

ڈاکٹر ذاکر ذلیف کھڑا

غیرہ میں ناجائز ہے تو پھر میں یہ کہتا ہوں کہ دنیا کا کوئی اہم مذہب گوشت خوری کو مکمل طور پر ناجائز قرار نہیں دیتا۔ میں اسلامی نقطہ نظر کی وضاحت تو کر چکا ہوں کہ اس کتاب میں سیاق و سباق سے ہٹ کر مطلب اخذ کرنے اور غلط فہمی پیدا کرنے کی کوشش کی گئی ہے۔ میں اتنا تو تسلیم کرتا ہوں کہ بعض اوقات مخصوص حالات میں گوشت خوری کی جزوی ممانعت موجود ہے مثال کے طور پر سورۃ مائدہ میں ارشاد ہے۔

ترجمہ:- ”اے لوگو! ایمان لائے ہو بندھنوں کی پوری پابندی کرو تمہارے لئے موبیٹی کی قسم کے سب جانور حلال کئے گئے ہیں۔ سوائے ان کے جو آگے چل کر تمہیں بتائے جائیں گے۔ لیکن احرام کی حالت میں شکار واپس سے حلال نہ کرلو۔“

لہذا ایسی طرح دیگر متون مقدسہ میں ایسے بیانات موجود ہیں جن میں بعض مخصوص اوقات میں گوشت خوری سے منع کیا گیا ہے۔ انہوں نے لکھا ہے کہ انجیل میں حکم دیا گیا ہے کہ ”تم مردہ غذا نہیں کھا سکتے۔“ خطوط وحدانی میں ”گوشت“ کے لفظ کا اضافہ کیا گیا ہے۔ انہوں نے کوئی حوالہ نہیں دیا کہ یہ بات کہاں سے لی گئی ہے۔

یہ بات قرآن میں بھی متعدد مقامات پر کی گئی ہے۔ مفہوم: ”اللہ نے جو کچھ تم پر حرام کیا ہے وہ ہے مردار اور خون اور سور کا گوشت اور وہ جانور جس پر اللہ کے سوا کسی اور کا نام لیا گیا ہو۔ البتہ بھوک سے مجبور اور بے قرار ہو کر اگر کوئی چیزوں کو کھالے بغیر اس کے کہ وہ قانون الہی کی خلاف ورزی کا خواہش مند ہو یا حد ضرورت سے تجاوز کا مرکب ہو تو یقیناً اللہ معاف کرنے اور رحم کرنے والا ہے۔“

رومیوں کے نام خط باب 14، آیات 2، 3 میں کہا گیا ہے کہ ”ایک کو اعتقاد ہے کہ ہر چیز کا کھانا روا ہے اور کمزور ایمان والا ساگ پات ہی کھاتا ہے۔ کھانے والا اس کو جو نہیں کھاتا، حقیر نہ جانے اور جو نہیں کھاتا وہ کھانے والے پر اڑام نہ لگائے کیونکہ خدا نے اس کو قبول

غذائی چارٹ میرے پاس موجود ہے جس کے مطابق سبزیوں یا نباتاتی غذاؤں میں پروٹین کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ زاویری صاحب نے کہا ہے کہ تین ضروری امینو ایسڈز ہوتے ہیں۔ آپ کسی ڈاکٹر سے پوچھ لیں تین نہیں آٹھ ہوتے ہیں۔ آٹھ امینو ایسڈز ایسے ہیں جو جسم کے اندر تیار نہیں ہوتے اور بیرونی طور پر حاصل کرنا پڑتے ہیں۔ یعنی خوراک کے ذریعے فراہم کرنے ہوتے ہیں۔ لحمیاتی پروٹین حیاتیاتی لحاظ سے مکمل ہوتی ہے اسی لئے انہیں Higher Proteins کہا جاتا ہے۔ کیونکہ ان میں آٹھوں ضروری امینو ایسڈز موجود ہوتے ہیں جب کہ نباتاتی پروٹین میں ہمیشہ ان میں سے ایک یا ایک سے زیادہ امینو ایسڈز کم ہوتے ہیں۔ یہ ایک سائنسی جواب ہے۔ لہذا ہوسکتا ہے کہ مقدار زیادہ ہو لیکن یہ پروٹین مکمل نہیں ہوتی۔ لحمیاتی پروٹین اعلیٰ معیار کی اور مکمل ہوتی ہے۔

اسی طرح اگر آپ تجزیہ کریں تو جو فلاوڈ آپ کو غذا کے ذریعے حاصل ہوتا ہے وہ بھی دو طرح کا ہوتا ہے۔ ایک Haem Iron اور دوسرا Non Haem Iron۔ نیم آئرن آسانی سے جسم کا حصہ بن جاتا ہے جبکہ نان نیم آئرن آسانی سے جسمانی نظام میں جذب نہیں ہوتا۔ لحمیاتی غذاؤں میں دونوں ہوتے ہیں جب کہ نباتاتی غذاؤں میں Non Haem Iron ہوتا ہے جو کہ آسانی سے جذب نہیں ہوتا۔ لہذا میں اتفاق کرتا ہوں کہ بظاہر تو واقعی فلاوڈ کی مقدار نباتات میں زیادہ نظر آتی ہے پروٹین کی بھی مقدار زیادہ ہو سکتی ہے لیکن اس سے یہ نتیجہ نکالنا کہ نباتاتی خوراک زیادہ صحت بخش ہوتی ہے غلط ہوگا۔ یہ لوگوں کو گمراہ کرنے والی بات ہے بلکہ میں سیدھی سادھی زبان میں یہ کہوں گا کہ یہ ”فراڈ“ ہے۔ اور یہ فراڈ کون کر رہا ہے؟ چند بھڑکی خور تھیں.....

اس کتاب میں جو حوالے دیئے گئے ہیں ان سے پتہ چلتا ہے کہ گوشت خوری دنیا کے بڑے بڑے مذاہب یعنی ہندومت اور عیسائیت

کر لیا ہے۔“

ہندومت میں سے اگر آپ منو کے قانون کا مطالعہ کریں تو اس میں واضح طور پر تحریر ہے: ”کھانے والا کسی بھی زندہ مخلوق کو کھاسکتا ہے۔ بے شک وہ روزانہ کھائے۔ ہمارے خالق نے کچھ مخلوقات کو کھانے کے لئے بنایا ہے اور کچھ کو کھانے کے لئے۔“ (منو باب 5 نمبر 30)

سوال کیا گیا کہ لحمیاتی غذا غذا اہیت کے لحاظ سے کم تر درجے کی ہوتی ہے۔ جی ہاں ایسا ہو سکتا ہے۔ میں کوئی متعصب گوشت خور نہیں ہوں لہذا یہ نہیں کہوں گا کہ ایسا نہیں ہے۔ لحمیاتی غذا کاربوہائیڈریٹ اور حیاتین کی مقدار کے لحاظ سے کم تر ہوتی ہے۔ یہ چیزیں نباتاتی غذا کے ذریعے با آسانی پوری ہو سکتی ہے۔ آپ کو پھل ضرور کھانے چاہئیں۔ لیکن اگر ایک عام تقابل کیا جائے تو ہمیں پتہ چلتا ہے کہ لحمیاتی غذا میں اعلیٰ معیار کی پروٹین موجود ہوتی ہے۔ یہ پروٹین مکمل بھی ہوتی ہے اور اس کا معیار بھی برتر ہوتا ہے۔ اسی طرح فلاوڈ بھی۔

انڈیا بھی ایک اچھی غذا ہے جس کی اتنی مخالفت کی گئی۔ ایک بڑے انڈے میں تقریباً چھ گرام پروٹین ہوتی ہے اور انڈے کی سفیدی پروٹین کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے۔ یہ مثالی پروٹین ہوتی ہے۔ مثالی سے مراد یہ ہے کہ دوسرے ذرائع سے حاصل ہونے والی پروٹین کا معیار اس سے تقابل کر کے رکھا جاتا ہے۔ اس میں تمام ضروری امینو ایسڈز بھی موجود ہوتے ہیں۔ انڈا ان چند غذاؤں میں سے ایک ہے جن میں وٹامن ڈی پایا جاتا ہے۔ بیمار اور بیماری سے صحت یاب ہونے والوں کے لئے انڈا تجویز کیا جاتا ہے۔ کیوں...؟ اس لئے کہ اس میں تمام ضروری اجزاء موجود ہوتے ہیں اور یہ ذرا مضمر بھی ہوتا ہے۔

آپ سبزیوں کے ذریعے بھی اپنی غذائی ضروریات پوری کر سکتے ہیں۔ لیکن اس کے لئے آپ کو اپنی غذا کا انتخاب بڑی سمجھ داری کے ساتھ کرنا پڑے گا۔ اگر آپ درست انتخاب کے ذریعے غذا کو متوازن رکھیں گے تو آپ کی صحت اچھی رہے گی۔ لیکن اگر آپ لحمیاتی غذا نہیں بھی استعمال کرتے ہیں تو یہ توازن بالعموم خود ہی برقرار رہے گا۔

ہے۔ اس تحریک میں عوام کی بحرانی کیفیت سے نپٹنے کے بارے میں عملی اقدامات کی تربیت بھی شامل ہے کہ جہاں ایک فرد موثر ہو سکتا ہے وہاں پوری قوم کیوں سو نہیں ہو سکتی۔

ماہانہ ”ڈائٹ کیر“ حکومت اور کارپوریشن سیکٹر کی فوڈ اور وٹارپالیسی میں بھی ایک مددگار تحریک ہے کہ جو برہمنی آبادی کی ضروریات سے کاٹھ مقابلہ کرنے کی صلاحیت میں اضافہ کرتی ہے۔ یہ میگزین فوڈ سیکٹر کے ماہرین پالیسی ساز کا نوٹس اور سوشلوجسٹ کی برین شارٹنگ کا بھی آئینہ دار ہے کہ ہم انفرادی سطح پر نہ صرف مستقبل قریب کی دوا بخشی غذا کو کیسے موثر انداز میں استعمال کر سکتے ہیں۔ بلکہ اجتماعی طور پر وہ کون سے قابل عمل ضروری اقدامات ہیں جن کو جلد یا بدیر مدد کے کار لا یا جاسکتا ہے۔ پاکستان مالی و تحقیقی لحاظ سے غریب ملک ہے مگر انٹرنیٹ نے جس دنیا کو گلوبل ویج بنایا ہے اس کی مدد سے ہم کیوں نہ عالمی شہرت کے حامل غذائی تحقیقی اداروں کی معلومات عام کر دیں تاکہ وہ مرہٹس کی دہلیز کو چھون نہ پائیں۔ اس طرح ہم اپنا میڈیکل بل کم کر سکتے ہیں۔

ماہانہ ”ڈائٹ کیر“ محض ایک میگزین یا نیوز لیٹن نہیں ہے بلکہ ایک تحریک کا نام ہے۔ عوام کے اس بنیادی حق کی تحفظ کی تحریک ہے کہ جو ان کو خالص خوراک کی شکل میں فراہم کرنا۔ پبلک و پرائیوٹ سیکٹر کے فرائض میں شامل ہے یہ خوراک غذا اور غذا اہیت کے باطنی شعور سے عوام و خواص کے ذہن کو بھر دینے کی تحریک ہے۔ یہ صارفین کے اس احتیاط کے خلاف آواز بلند کرنے کی تحریک ہے کہ جس کے ذریعے غذاؤں میں ملاوٹ کی جاتی ہے یا ان کو غیر ضروری پراسس کر کے پُرکشش بنانے کی خاطر غذا اہیت سے عاری کر دیا جاتا ہے۔ یہ عوام و خواص کے اس ذہنی امتحان میں بھی ایک مددگار تحریک ہے جو دنیا بھر کی فوڈ چین Food Chain اپنے کاروباری برصورتی کی خاطر حقائق کو چھپا کر قوموں کے سامنے نقش انداز میں پیش کرتی ہیں۔

ماہانہ ”ڈائٹ کیر“ مستقبل کی ان اوقات کے بارے میں فکر و عمل کی شعوری تحریک بھی ہے کہ جو نہ صرف عالمی دوی سطح پر غذائی بحران اور پانی کی کمی سے رونما ہونے والا ہے بلکہ جس کو ہماری لاعلمی اور بے بسی تیزی سے ہمارے قریب لاری

جو ملک کی کل آبادی کا 54 فیصد ہیں۔

غذائی ملاوٹ اور صارفین

ماخوذ از روزنامہ ”آواز“ لاہور

ایک سابقہ حکومت کے دور میں پورے فوڈ لاز اور عمل کی کمی نیز سہولتوں میں کمی کو شدت سے محسوس کرتے ہوئے نئے سرے سے باقی لازمات کی ضرورت کا کام شروع ہوا لیکن ان کی حکومت بدلتے ہی غیر معیاری اشیاء تیار کرنے والے مافیا نے بنے بنائے بائی لاز کو حتمی منظوری کے لئے بھجوانے سے روک دیا۔

غذائی جانچ کی لیبارٹریاں

کم از کم پنجاب کی سطح پر اشیاء خورد و نوش کی جانچ اور تجربے کے لئے تین لیبارٹریاں قائم ہیں مگر ان میں محض کیمیکل کی حد تک تجربہ کیا جاسکتا ہے۔

تو کس پر کیا؟

حکومت میڈیا عدلیہ و پارلیمنٹ ہی وہ ریاستی ستون ہیں جو سولہ کروڑ عوام کی صحت سے کھینچنے والوں کا محاسبہ کر سکیں۔ لیکن یہ سارے ستون بسا اوقات نان الیٹو پر مباحث میں مصروف رہتے ہیں۔ اب صارفین باقی رہ گئے ہیں اگر مہنگائی بدامنی و بے حسی سے وہ نجات حاصل کر پائیں تو پہلی فرصت میں ان صفحات کے ذریعہ آگاہی حاصل کریں۔ پھر اپنی مدد آپ کے اصول کے تحت ناجائز منافع خوروں کا محاسبہ کریں۔ وگرنہ مضر صحت پانی اور غذاؤں کے ذریعہ پھیلنے والے امراض کا سامنا کرتے چلے جائیں جب تک دائمی استراحت کا وقت نہیں آ پھنچتا۔

نے نہایت عدم دلچسپی کا مظاہرہ کیا، جس کی بناء پر اس وقت کھلا اور ڈبہ بند دودھ بغیر چینگ کے فروخت کیا جا رہا ہے۔ غذاؤں میں رنگ دیتے ہوئے فوڈ کلرز کی بجائے ٹیکسٹائل کے رنگ استعمال ہو رہے ہیں۔ قدرتی کریم میں چینی ملانے کے باعث پیدا شدہ پیلاہٹ کو نیل ڈال کر مٹایا جا رہا ہے۔

بچوں کی ٹائیوں کو مخصوص پاؤڈر کی بجائے ٹالکم پاؤڈر سے خشک کیا جاتا ہے۔ دودھ میں کریم نکال کر کوئنگ آئل پلینڈ کیا جاتا ہے جس کی ملاوٹ کو جانچنا اب ممکن نہیں رہا۔ اس وقت سینکڑوں غیر ملکی فوڈ پروڈکٹس کے ڈبوں پر درج اجزاء کی جانچ پڑتال کا کوئی انتظام بھی موجود نہیں ہے۔ منافع خوروں نے حکومتی رٹ کزور ہونے کے باعث اب تمام تر غذائی پروڈکٹس کو مضر صحت اجزاء سے تیار کرنا شروع کر دیا ہے۔ ایک کیمیکل لیبارٹری کی رپورٹ کے مطابق 90 فیصد غذائی اشیاء نظام عدل موثر نہ ہونے کے باعث انتہائی مضر اشیاء بنانے والوں کو بھی محض چند ہزار روپے جرمانہ کر کے چھوڑ دیا جاتا ہے۔ اس سے ملاوٹ مافیا کے حوصلے بلند اور عوامی نمائندوں کے بیانات بڑھتے جا رہے ہیں۔ اس غذائی ملاوٹ سے خصوصاً بچے اور نوجوان زیادہ متاثر ہو رہے ہیں

ملکی و غیر ملکی منافع خور کمپنیاں پاکستان میں بچوں کے دودھ چاکلیٹ، گھی، منرل واٹر، نیز ریسٹورینٹس سمیت کھانے پینے کی سینکڑوں مضر صحت اشیاء فروخت کر رہی ہیں۔ جس سے لاکھوں شہری کینسر، پائٹس، گیسٹر و معدے کے جملہ امراض کے علاوہ گردہ، جگر، پیچیرہوں اور دیگر جسمانی عوارض کا شکار ہو چکے ہیں۔ برطانوی دور حکومت میں 1927ء میں فوڈ لاز کا قیام عمل میں لایا گیا تھا جو آزادی کے بعد 1965 تک لاگو رہا۔ لیکن اس کے بعد نئے فوڈ لاز متعارف کرانے کی بجائے پرانے قوانین ہی کا نیا نام ویسٹ پاکستان پور فوڈ لاز رکھ دیا گیا اور اس ضمن میں بہتری لانے کی کوشش نہیں کی گئی۔ آج آزادی حاصل کئے جانے کے اکٹھ برس بعد بھی اشیاء خورد و نوش کی عام جانچ پڑتال کے لئے بایا لوجیکل لیب نہ ہونے کے سبب دنیا بھر کی غیر معیاری اور مضر صحت کھانے کی اشیاء فروخت کرنے والی کمپنیوں کو پاکستان جیسی منڈی ہاتھ آ گئی ہے۔ ارباب اختیار اپنے مفادات کے لئے تو حکومتیں بدل دیتے ہیں لیکن ملٹی نیشنل کمپنیوں کے سامنے چپ سادہ کر بیٹھے رہتے ہیں۔ بڑی مشکلات سے محض 15 کروڑ روپے میں لاہور میں مائیکرو بیا لوجیکل لیب بنانے میں محکمہ صحت

ان اریہ

دیکھ پاتا تھا اب ملک ملک کی گردن اس کے پاؤں میں ہے۔ اب ہونٹوں سے چپکے چپکے موبائل سے دنیا بھر سے ٹھکڑا ہوا ہے چاہے رشتہ داروں اور پڑوسیوں سے سال بھر بات نہ ہو سکے۔ کبھی حضرت انسان اپنی پھوٹی سی دنیا سے ہی مجھڑتے ملک عدم روانہ ہو جاتا تھا۔ اب چھ افراد والے گھرانے کے پاس چند ہون نمبر اور اٹھارہ ای میل ایڈریس ہیں مگر ضروری نہیں کہ وہ ذاتی گھر ہی میں رہے ہوں۔ اب بھی کا کروچ بغیر سر کے دس روز زندہ رہ سکتا ہے مگر تھرتھاتا ہوا نوجوان بغیر ہینڈ فون کے اپنے آپ کو تنہا سمجھتا ہے۔ جب اتنی تیزی آجائے گی تو ساگ روٹی سے بیڑا مرغ روٹی سے سینڈوچ، دودھ سوڈے سے پتیسی، سلاچیت سے ریڈیٹل، دیسی گھی سے شریاٹوں میں کوٹھڑا، بھنگ سے ہیر وین اور لڑکے سے جھڑا پننے میں بھلا کتنا وقت لگے گا۔ جب ایسا ہونے لگے گا تو گھڑیاں واقعی آگے پیچھے کرنا پڑیں گی۔ زندگی سینکڑوں میں تپتی پڑے گی۔ تعلیم اور صحت کو کاروبار بنانا پڑے گا۔ ای ایو کو ماما پا کھنا پڑے گا اور فاسٹ فوڈ ہی کو غذا سمجھنا پڑے گا۔

زمانہ قیامت کی چال چل رہا ہے اور چشم زدن میں یوں تبدیل ہو رہا ہے کہ جو حسابات کبھی سالوں اور مہینوں میں لگائے جاتے تھے اب زیادہ accuracy کی خاطر منٹوں اور سیکنڈوں میں ناپے جاتے ہیں۔ اب بات ای میل اور ایس ایم ایس کی زبان میں اتنی عام ہے کہ اس کا استعمال بچوں کو کھانے کی میز پر بلانے کے لئے بھی ہوتا ہے اور ابھی انھیں کی پورکی پیڑ سے ہنسی نہیں کہ محبوب سے درجنوں پیغامات کا تبادلہ ہو جاتا ہے ایسے میں اگر یہ غزل چل رہی ہو کہ ”ہم نے خط لکھ کے ان کو بلایا“ آ کے قاصد نے ڈکھڑا سنا یا ان کے پاؤں پہ ہمندی لگی ہے آنے جانے کے قابل نہیں ہیں، تو یقین کریں فلیش ٹائپ بچوں کے سامنے شرمندگی ہونے لگتی ہے۔ ایک جب سا احساس گھڑیوں کو پیچھے کرتے وقت اس لمحے ہوتا ہے جب لاہور سے دیہاتی یارک اتریں۔ لندن پیرس یا کراچی میں لوگوں کی تیز قدمی دیکھ کر لگتا ہے کہ چند گھنٹوں میں شہر خالی ہو جائیں گے۔ اب تو وقت تپانے کے لئے بہترین چھانہ سینکڑوں گھنٹوں کے مابین کہہ رہے ہیں کہ انسان کی اوسط عمر دو ارب سینکڑوں سے ڈھائی ارب سینکڑوں ہو گئی ہے یعنی 62 سال سے 78 سال۔ پہلے اپنی اوسط عمر میں انسان محض چھانگا مانگا ہی

Cancer Nutrition

Charles B. Simone, M.D., New Jersey, USA

Cancer is the most feared of all diseases because people immediately associate cancer with death. Despite the introduction of radiation therapy, chemotherapy and immunotherapy with biologic response, modifiers despite CT scans, MRI scans, and all the other new medical technology. Lifespan for almost every form of cancer except cervical cancer and lung cancer have remained constant, which means that there has been no significant progress in cancer treatment. After collating the existing cancer data, it is found that 80-90 percent of all cancers are produced as a result of dietary and nutritional practices, lifestyle (smoking, alcohol, etc), chemicals and other environmental factors.

The dietary goals for cancer prevention state that the people who eat too much, specifically meat and salt but their diet is found to be lacking in fruits, vegetables and grains, they are at high risk of developing cancers.

Cancer Risk Factors

Since nutrition, lifestyle and the environment are the most common risk factors for cancer many of these cancers can be eliminated or substantially reduced in number if you can identify and

modify them accordingly. Overall it has been estimated that 75-90 percent of all caners are related to lifestyle which include sedentary, diet & nutrition, obesity, smoking, alcohol, occupations, chemicals, environments, immune system dysfunction, hypertension and stress other than radiation, age, genetics, pesticides, atherosclerosis, hormonal, sexual-social, viral, etc.

Role of Nutrition

Diet and nutrition appear to be factors in 60 percent of women's cancers and 40 percent of men's cancers as well as about 75 percent of cardiovascular disease cases. Tobacco is a factor in about 30 percent of human cancers. Other known risk factors associated with the development of cancer are alcohol, age, immune system deficiencies, chemicals, drugs and other environmental factors. We have total control over most of these risk factors, including the major two, diet and tobacco.

Nutrition is a complex subject, confusing to the public and to some physicians as well. Thus it is important to understand the role that diet plays in the development of cancer. Proteins, carbohydrates and lipid metabolisms are closely associated with the cancer mechanisms. Similarly sodium, calcium,

dietary fiber and 'fast-food nutrition' play their own role in suppressing or aggravating the cancers.

Food may contain naturally occurring carcinogens and mutagens that can cause cancer, either as natural components of the food or in the form of additives. Carcinogens may be inhaled or may be found in our drinking water or may be present in food that is spoiled by bacteria, fungi, etc.

Epidemiological study of dietary factors in cancer protection shows that some foods ingredients are natural protectors against cancers. They are carotene, indoles, isoflavones, lignans, polycetylene, protease inhibitors, quinines, sterols, terpenes, triterpenoids, phenylalanine and tyrosine, etc.

Fat consumption, comprising 40 to 45 percent of the calories in the diet be reduced to about 30 from the current 15 to 25 percent; and that salt consumption be substantially reduced. Since the last three decades, it has been recommended that fat consumption be reduced to 20 percent of total calories and sugar calories be reduced to 10 percent. It is further recommended that no table salt be used and 25 to 30 grams of fiber foods be consumed daily. The type of diet we eat today and its preparation are proving to be a major risk factor in the development of certain cancers, a risk factor that can definitely be modified. Health professionals need to know the role that nutrition plays in major diseases like cancer.

Editorial

Our Right to Health

At first glance, it might seem misplaced to speak of health as a right but ever increasing world's population is witnessing a steady degradation in the state of health.

Further, most of the world's disease -- like most of its death -- results from the non-satisfaction of basic needs, the lack of, and/or non-access to, sanitation, potable water and food being surely the greatest and most pressing. The development of public health in the nineteenth century in Europe and the United States shows that the most significant interventions for the improvement of the health of populations do not involve health services per se. Rather, the realization of the right to health is dependent on the realization of economic, social and cultural rights: food; housing; hygiene; proper work conditions; the exercise of various freedoms, in particular those associated with trade unions; etc. It is also directly related to peace and the

security.

In other words, the preservation and promotion of health imply more than just access to medical care and medicines. The iniquitous international order responsible for widespread inequalities and poverty prevents realization of the right to health.

Today, the situation is dramatically worse. It is indisputable that the recognition of the right to health, such as it is expressed in international instruments, is not enough for its realization. The affirmation of health as a human right and the definition of its relation to other human rights are essential to clarify the obligations of those variously involved in its realization.



Sultan Mahmood

A 500-mg tablet of allopathic medication contains negligible active ingredients while herb of the same quantity is rich in acids, alkaloids, salts, oils and above all, neutralization agents. This is the reason that herbs are far effective than allopathic medicines. Obstacles in the popularity of herbs are their difficult availability, cost and little research.

Berries contain chemical called pectin which limits the amount of fats your cells can absorb. This will put a natural limit on the absorption of fat in the cells. Pectin has a water binding property once enters in our system. It absorbs watery substances and they, in turn, bombards the cells and forces it to release fat deposits.

Diuretics are not suited for everyone, especially the heart patients. Spironolactone can cause a life threatening condition hyperkalemia (high potassium) in those heart patients who are already on ACE inhibitors. Potassium is essential for proper functioning of heart, kidneys, muscles, nerves and digestive system. Elders with kidney problems are at greatest risk.

ENVIRONMENTAL CHANGES ARE RESPONSIBLE FOR AN UPSURGE OF NEW INFECTIOUS DISEASES

www.unep.org/gc/gc23

Loss of forests, road and dam building, the spread of cities, the clearing of natural habitats for agriculture, mining and the pollution of coastal waters are promoting conditions under which well known pathogens such as malaria, meningitis, and dengue fever can thrive. In addition, diseases that have in the past infected animals are now crossing over to humans. For instance, scientists report that the highly pathogenic Nipah virus, which until recently was found only in Asian fruit bats, first moved to swine, and has now spread to humans.

A combination of forest fires in Sumatra and the clearance of natural forests in Malaysia for palm plantations drove hungry fruit bats into closer contact to domestic pigs, giving the virus a chance to spread to humans as people handled the infected swine.

Climate change may aggravate the threats of infectious diseases in three ways, the experts write - by increasing the temperatures under which many diseases and their carriers flourish, by further stressing and altering habitats, and by increasing the number of environmental refugees who are carrying their infections to new locations.

These are among the findings from UNEP in its "Global Environment Outlook (GEO) Year Book". It also links yellow fever, Kyasanur Forest disease and Ebola with deforestation and its effects. Land use change, in the form of agriculture, is linked with the rise and spread of diseases like Western and Venezuelan equine encephalitis and typhus. Tuberculosis, bubonic plague and hantavirus pulmonary syndrome are linked with unplanned urbanization. Chemicals and antibiotics in farm animal wastes are helping to make disease-causing bacteria more resistant to drugs with implications for infections such as hepatitis and some diarrheal diseases.

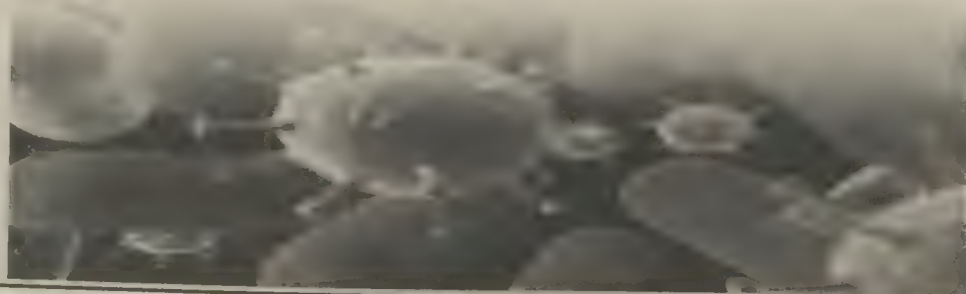
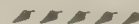
Meanwhile, air pollution from transport and factories is linked with increased incidence of respiratory infections. Pollution of coastal waters from raw untreated sewage is a key

factor in cholera outbreaks worldwide.

At least two million plastic bags are now being handed out each year to people shopping at supermarkets and kiosks in Nairobi alone. The bags, many of which are so thin they are simply thrown away after one trip from the shops, have become a familiar eyesore in both urban and countryside areas. They block gutters and drains, choke farm animals and marine wildlife and pollute the soil as they gradually break down.

Wangari Mathaai, the assistant environment minister in Kenya and 2004 Nobel Peace Prize winner, has linked plastic bag litter with malaria. The bags, when discarded, can fill with rainwater offering ideal and new breeding grounds for the malaria-carrying mosquitoes.

By the year 2015, all 191 United Nations members have agreed to meet the goals to reduce hunger and thirst, improve children's health and education, promote gender equality, improve maternal health, combat AIDS, malaria and other diseases, reverse the loss of environmental resources, and develop global economic opportunities.



Chief Editor & Publisher

Dr. Sultan Mahmood

PhD Nutrition, Poland
Post Doctorate (Denmark / USA)

Ex-Consultant:

FAO, UNDP, ADB, WB, GTZ, GOP

Published from:

FIRST DIETCARE & RESEARCH CENTER

324-B, New Chouburji Park,
Lahore 54500 Pakistan.

Ph: +92 42 615 9562 Cell: +92 300 430 2528

dietcare@gmail.com

Designed by: **Musharraf Zaidi** 03334240740

Printed by: Super Sehri Printers

Advisory Board

Prof. Mahmood Ali Malik MBBS, FRCP

Ex-Principal KEMC/AJMC Lahore

Consulting Diabetologist/Nutritionist

44-Lakshmi Mension The Mall Lahore

Prof. Saghir Ahmad Jafri PhD Nutrition, USA

Dean Faculty of Sciences

University of Lahore, Lahore

Prof. Abdul Majeed Cheema PhD Endocrin, UK

Professor of Bio-Informatics

Balochistan University of Information

Technology & Management Sciences Quetta

Legal Advisor

Ms. Ruksana Kanwal MA, LLB

Advocate Lahore High Court Lahore

Subscription

● Annually: PKR 1000 or \$ 75

● Five Yearly: PKR 3000 or \$ 200

● Life: PKR 6000 or \$ 500

● Libraries/NGO: PKR 500 Per annum

● Professional societies/ industry:

PKR 2000 Per annum

Disclaimer

The contents of monthly **dietcare** are not intended to provide medical advice which should be obtained from qualified healthcare professionals.

The information contained in the **Dietcare** is pooled from reliable global resources of Food, Diet & Nutrition. It is not necessarily the personal or institutional opinion of the NGO **Feed Well People**.

The Forum for Environment, Economic Development and welfare of People (**Feed Well People**) is non profit social advocacy NGO and monthly **Dietcare** is its official organ. **Feed Well People** mounts continuing education programs in health, environment, education and economics. It presses for changes in government and corporate policies.

علاج دوا ہی سے ممکن ہے لیکن اگر اس موسم میں چائے کا یومیہ استعمال کیا جائے تو یہ بڑی حد تک مفید بات ہو سکتی ہے۔ ایک ماہر قلب کے مطابق چائے میں موجود اینٹی آکسیڈنٹس اور فلیوونائیڈز مختلف نوعیت کے امراض سے محفوظ رکھنے میں نہایت اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ مشاہدے سے یہ پتہ چلا ہے کہ چائے میں موجود عناصر بیکٹییریا کے خلاف قوت مدافعت کو بڑھاتے ہیں اور ایک اہم عنصر زینتھین سانس کی نالیوں کو کھلا رکھنے میں معاون ثابت ہوتا ہے اور یہ بات تو ہر ایک کے علم میں ہے کہ سردیوں میں سانس کی نالیاں جکڑ جاتی ہیں اور دے کا مرض انہی سانس کی نالیوں کی تنگی سے ہوتا ہے۔

سرخ گوشت اور چھاتی کا سرطان

بعد سائنسدانوں کو اس بات کا بھی علم ہوا ہے کہ معدے میں بلند درجہ چکنائی کی موجودگی سرطان کے خلاف نبرد آزما ہونے والے اینٹی آکسیڈنٹس مثلاً وٹامن سی کی سرگرمیوں کو محدود کر دیتی ہے۔ لیڈز یونیورسٹی میں ہونے والی تحقیق کے دوران 8 برس تک 35 سالہ سے لے کر 69 برس کی 35 ہزار خواتین کو زیرِ غور رکھا گیا ہے اور ان کے تین مختلف گروپس تیار کئے گئے جن میں بہت زیادہ درمیانی مقدار میں اور بہت کم گوشت استعمال کرنے والی خواتین کو سامنے رکھتے ہوئے ان کا موازنہ بنری کھانے والی خواتین سے کیا گیا۔ ماضی میں اس حوالے سے کئے جانے والے مشاہدات سرخ گوشت اور چھاتی کے سرطان میں ٹھوس بنیاد تلاش نہیں کر سکے تھے تاہم اب یہ بات واضح ہو چکی ہے تو اس ضرورت کو محسوس کیا جانے لگا ہے کہ ریشے دار غذاؤں کا استعمال کیا جائے جو ممکنہ حد تک موٹاپے کی طرف مائل کرنے والی غذاؤں کے اثرات کو کم کر سکتی ہے۔

ایک حالیہ مشاہدے میں یہ عقدہ کھلا ہے کہ تو اتر کے ساتھ سرخ گوشت کھانے والی خواتین ڈرامائی طور پر چھاتی کے سرطان میں مبتلا ہونے کے امکانات کو بڑھا سکتی ہیں۔ محققین کا کہنا ہے کہ محض دو اونس سرخ گوشت، بھنے ہوئے گوشت کے دو پتلے پارچے یا چانپ کا آدھا ٹکڑا بھی یومیہ استعمال کیا جائے تو سرطان کے 56 فیصدی امکانات بڑھ سکتے ہیں جبکہ نوجوان لڑکیوں میں یہ خطرات کہیں زیادہ بھی ہو سکتے ہیں۔ اس کی وجہ ظاہر ہے کہ سرخ گوشت میں موجود سیرشدہ چکنائی ہوتی ہے جبکہ لیڈز یونیورسٹی میں ہونے والے ایک مشاہدے میں یہ بات بھی واضح ہو چکی ہے کہ گوشت کھانے والے موٹاپے کا شکار ہونے لگتے ہیں جو کہ ازخود چھاتی کے سرطان کا اہم عنصر ہے۔ ایک اور علیحدہ تحقیق بھی اس دعوے کی حمایت کرتی ہے جس میں بتایا گیا ہے کہ زیادہ چربی اور چکنائی والی غذاؤں اور معدے کے سرطان میں بھی ربط پایا گیا ہے۔ گلاسکو یونیورسٹی میں کئے جانے والے تجزیوں کے

دانتوں کی حفاظت اور غذا

ڈاکٹر شائستہ زمان دانتوں کے امراض کی سپیشلسٹ ہیں۔ دانتوں کی بیماریوں کے حوالے سے جب ان سے سوال کیا گیا تو انہوں نے بتایا کہ ”اس وقت پوری دنیا میں مسوڑھوں کی بیماریاں سب سے زیادہ عام ہیں۔ ان کو پائیریا اور جنجو وائٹس کہتے ہیں۔ آج کل پان، چھالیہ، گوکا، سگریٹ اور میٹھی اشیاء کا ہمہ وقت استعمال عام ہے چنانچہ بیماریاں انہی کی وجہ سے پھیل رہی ہیں پھر لوگوں میں دانتوں کی صفائی کا شعور بھی موجود نہیں ہے یوں لوگ دانتوں اور منہ کی بیماریوں کا زیادہ آسانی سے شکار ہو جاتے ہیں۔“ موجودہ دور میں لوگ اسکی یا چٹکنے والی غذاؤں مثلاً بھوسی نکلے ہوئے آٹے کی روٹی، میدے سے تیار شدہ اشیاء کا استعمال بکثرت کر رہے ہیں اس لئے بھی بیماریاں بڑھ رہی ہیں۔ پہلے لوگ ریشہ دار غذاؤں کا استعمال کیا کرتے تھے۔ اب ریشے دار غذاؤں سے لوگ دور ہو گئے ہیں۔ تیل، چکنائی اور میٹھا یہ سب دانتوں کی صحت خراب کر رہے ہیں۔ بچوں میں میٹھا کھانا ایک ایسا شوق ہے کہ جس کو چھڑانا ناممکن ہے۔ ان کے لئے ایسا کون سا طریقہ اختیار کیا جائے کہ وہ میٹھا چھوڑ دیں یا پھر میٹھا کھانا ان کے دانتوں کو نقصان نہ ہونے دے...؟

دانتوں کی بیماریوں سے بچاؤ کے لئے ڈاکٹر کا یہ مشورہ ہے

دانتوں کی متعدد بیماریوں سے بچ سکتے ہیں۔ اگر نمک کو سروسوں کے تیل میں ملا کر انگلی کی مدد سے مسوڑھوں اور دانتوں پر لگایا جائے تو دانت صاف ستھرے ہو جاتے ہیں۔ یاد رکھیں مصنوعی دانت حقیقی دانت کا بدل نہیں اپنے دانتوں کی قدر کریں۔ یہ ٹوٹ جائیں تو دوبارہ نہیں ملتے لہذا اپنی صحت قائم رکھنے، دل، معدے اور دانتوں کی کئی بیماریوں سے بچنے کے لئے دانتوں، مسوڑھوں اور منہ کی صحت وصفاتی پر پورا دھیان دیں۔

کہ بچے اور بڑے سب ہی دانتوں کی مکمل صفائی کریں۔ رات میں چینی ملائے بغیر دودھ پئیں، یہ کیلشیم سے بھرپور ہوتا ہے اور دانتوں کو مضبوط کرتا ہے۔ متوازن غذا کھائیں جس میں کیلشیم، فاسفورس، فلورائیڈ موجود ہو۔ جراثیم کش مالتھ واش ڈاکٹر کے مشورے سے استعمال کریں اور چبا کر کھانے والی غذاؤں کو اپنی عادت بنالیں اس سے دانتوں کی ورزش ہوتی ہے اور ڈیٹنٹس کے پاس جا کر ہر 3 ماہ بعد دانتوں کی صفائی ضرور کروائیں اس سے آپ منہ اور

یافتہ پروفیسر زاور محققین پر مشتمل ہے۔ کونیر سے خان محمد اختر خان فرماتے ہیں کہ آپ کہتے ہیں کہ گوشت کم کھائیں، گھی اور چربی سے پرہیز کریں۔ ارے بھائی کچھ پٹھانوں کا بھی خیال کریں اور گرم سرد علاقوں میں مروج غذاؤں میں فرق پر روشنی ڈالیں۔ اگر ہو سکے تو کبھی نسوار کے فائدے بھی بیان کریں۔ ادارہ ان اہم موضوعات پر عنقریب روشنی ڈالے گا۔

غذائیں جانوروں سے حاصل شدہ ہیں جبکہ 60 فیصد نباتات سے ہیں۔ ان غذاؤں کے حصول میں کی بیش ہی، جراثیم اور ماحولیاتی مسائل کو جنم دیتی ہے جس کا سامنا ہمیں تو ہے ہی مگر آئندہ نسلوں کا زیادہ شکار ہونے کا احتمال ہے۔ نیز ہماری ٹیم میں فزیشن، فزیا لوجسٹ اور نفسیات دان بھی شامل ہے پس ہمارا خیال ہے کہ ڈیٹ کیلشیم، ٹیم ملک عزیز کے دیگر جرائد کے مقابل ایک انتہائی متوازن اور اعلیٰ تعلیم

پاک عرب فریڈلایزر ملتان کے منیجر حاجی حماد رضا صاحب ڈیٹ کیلشیم کے اجراء پر خوشی کا اظہار کرنے کے بعد یہ سوال کرتے ہیں کہ آپ کی ٹیم میں غذاؤں، جانوروں اور ماحولیات کے سکارلز شامل ہیں۔ ان کا باہمی تعلق کس طرح ڈیٹ کیلشیم کے زمرے میں آتا ہے؟ اس اہم سوال کے سلسلے میں عرض ہے کہ انسان کی چالیس فیصد

مجلہ

ہم اور دنیا

مجلہ کا استعمال وزن کم کرنے میں معاون ثابت ہوتا ہے: تحقیق

سڈنی... خوراک میں روزانہ کی بنیاد پر مجلی شامل کر لینے سے موٹاپے پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ آسٹریلیوی اسکندانون کی ایک تازہ ترین تحقیق کے مطابق موٹے افراد مجلی کھا کر اور معمولی ورزش سے اپنے آپ کو دبلا پتلا کر سکتے ہیں۔ مجلی میں موجود اومیگا تھری فیٹی ایسڈز نہ صرف صحت مند لوگوں کو دل کے امراض سے بچاتے ہیں بلکہ جن کو موٹاپے کے سبب دل کے امراض لاحق ہونے کے امکانات ہوں ان کے لئے بھی انتہائی فائدہ مند ثابت ہو سکتے ہیں۔ اسکندانون کے مطابق چکنائی والی مجلی درمیانی درجہ کی ورزش یا 45 منٹ کی سیر روزانہ کرنے سے وزن میں خاطر خواہ کمی واقع ہو سکتی ہے۔ تاہم ورزش نہ کرنے سے مطلوبہ نتائج حاصل نہ ہو گئے۔

تجزیہ

یہ قبل ازیں ثابت شدہ ہے کہ اومیگا تھری فیٹی ایسڈز خون کی شریانوں کی پلک کو برہاتے ہیں۔ ایسے حالات میں اگر ورزش کا اضافہ کر دیا جائے تو یقیناً خون کی گردش اور بہاؤ میں تیزی آئے گی۔ موجودہ تحقیق دراصل سابقہ تحقیقات کی تصدیق ہے۔ البتہ تحقیق میں سائنسی طور پر اس امر کی وضاحت نہیں کی گئی کہ خون میں چکنائیاں کم ہونے سے جسم کے دوسرے اعضاء میں جمع شدہ چکنائیاں کیسے کم ہوں گی۔ اس تحقیق میں جن مچھلیوں کا استعمال کیا گیا ہے وہ سب کی سب سمندری مچھلیاں ہیں اور پاکستان میں دستیاب نہیں سوائے ٹونا کے جو کہ ڈبہ بند دستیاب ہے۔ تیسری اہم بات غذا میں مجلی کے استعمال کا اہم تعلق ورزش سے جوڑا گیا ہے۔ یوں موٹاپے میں کمی کے لئے دھرا علاج تجویز کیا گیا ہے۔ اس سے یہ بحث جنم لے سکتی ہے کہ اگر غذا کے ساتھ ورزش کو جوڑنا ضروری ہے تو پھر وزن کم کرنے والی ادویات وغیرہ کو کیوں نہیں جوڑا جاسکتا....؟؟

عوام الناس کی دلچسپی کی خاطر دنیا کے مقرر جرائد سے غذائی معلومات کا چٹا ڈہراہ ان صفحات میں پیش کیا جاتا ہے۔ ہمیں قارئین کی آراء سے انداز ہوا ہے کہ کچھ معلومات میں نہ صرف علاقائی تفاوت ہوتا ہے بلکہ بسا اوقات مغربی تحقیقات میں استعمال شدہ غذاؤں کی تعریف بھی ہمارے ہاں مختلف انداز میں لی جاتی ہے۔ پس ڈائنٹ کثیر میں پیش کی جانے والی غذائی معلومات کو مزید کارآمد اور قابل بھروسہ بنانے کی خاطر ایک نیا سلسلہ ”ہم اور دنیا“ شروع کیا گیا ہے۔ جس میں عالمی غذائی تحقیقات کو پاکستانی حالات کے مطابق ڈھالنے نیز ان معلومات کے پس منظر پر روشنی ڈالی جاتی ہے۔ آپ کی آراء کا انتظار ہے گا۔۔۔۔۔ (ایڈیٹر)

والے کے پتے میں پتھری پیدا ہونے اور انہیں ٹائپ ٹو ذیابیطس لاحق ہونے کا امکان دوسروں کی نسبت خاصہ بڑھ جاتا ہے۔

تجزیہ

یہ بذات خود طبی تحقیق نہیں ہے بلکہ 37 مختلف طبی تحقیقات کا ریویو پیچہ ہے۔ بحر حال ریویو پیچہ کا بھی ایک مقام ہے گو کہ ان کا درجہ اور پینل ریسرچ سے کم ہے۔ ایسے پیچہ بنانے سے قبل ماہرین کے علم کی بنیاد چند طے شدہ اصولوں اور حقائق پر ہوتی ہے۔ اس ریویو پیچہ کے ماہرین کو پہلے سے یہ بات معلوم ہو گئی کہ زیادہ جی آئی والی غذاؤں کے استعمال سے خون میں اچھی کو لیڈرول کی کمی ہو جاتی ہے۔ اور یہ بھی معلوم ہو گا کہ انہی غذاؤں سے ٹرائی گلیسرائیڈز بڑھ جاتے ہیں۔ جو کہ دونوں عوامل دل کے امراض کو جنم دیتے ہیں۔ نیز ان کو یہ بھی معلوم ہو گا کہ ڈبل روٹی یا ایسی تمام غذا میں جن میں ریشہ (قالب) کم ہوتا ہے ان کا جی آئی زیادہ ہوتا ہے۔ پس یہی تین حقائق کی تصدیق ان 37 ریسرچ پیچرز سے ہو گئی ہے۔ اس ریویو پیچہ سے گو کہ کسی نئی غذائی معلومات نے جنم نہیں لیا۔ لیکن زیادہ جی آئی اور ذیابیطس کے باہمی ربط کا نہ صرف اعادہ ہوا ہے بلکہ مسلسل کم ریشہ والی ڈبل روٹی استعمال کرنے والوں کے لئے لمحہ فکریہ بھی پیدا ہوا ہے۔

ناشتے میں ڈبل روٹی کے زیادہ استعمال سے دل کے امراض کا خطرہ بڑھ جاتا ہے: طبی ماہرین

سڈنی... آسٹریلیا کے طبی ماہرین نے کہا ہے کہ ناشتے میں زیادہ تر ڈبل روٹی اور دلیہ وغیرہ کے استعمال سے دل کے امراض لاحق ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ سڈنی یونیورسٹی کے ماہرین غذا نے دنیا بھر کے تقریباً 20 لاکھ افراد کے بارے میں 37 مطالعاتی تحقیقات کیں جس میں ماہرین نے زیادہ گلائسمک انڈیکس (جی آئی) ایک پیمانہ جس سے خون میں کسی غذا کے استعمال سے گلوکوز میں کمی بیشی ناپی جاسکتی ہے) کی مدد سے گلوکوز کے اثرات کا جائزہ لیا۔ پتہ چلا کہ ناشتے میں زیادہ ڈبل روٹی کھانے

پاکستان کے ہر ضلع میں ماہنامہ ڈائینٹ کیرا ہور کے لئے نمائندوں کی ضرورت ہے اپنی سواری رکھنے والے خواتین حضرات مندجذیل نمبر پر رابطہ کریں..... ڈائنٹ سلطان محمود 0300 430 2528 042 615 9562

ضرورت نمائندگان

امراض قلب کے ایک بڑے اسپتال میں یہ دیکھ کر شدید حیرانگی ہوئی کہ 8 سے 12 برس کے چند بچے بھی زیر علاج ہیں۔ عام طور پر یہ خیال کیا جاتا ہے کہ کولیسٹرول سے بھرپور مرغن غذا کیں ورزش اور محنت کے کاموں سے جی چرانا اور مے نوشی جیسی چیزیں امراض قلب کا باعث ہوتی ہیں تو پھر ان بچوں کو اس کم عمری میں قلب کے مرض نے کس طرح گھیر لیا؟ ظاہری بات ہے کہ اس کا سبب نامناسب غذاؤں کا استعمال ہی ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کی خواہش ہے کہ بچے کم عمری میں یا بڑے ہو کر امراض قلب اور شریانوں سے متعلق شکایات سے بچے رہیں تو انہیں لازمی طور پر اناج بغیر چھنے آئے کی روٹی اور اناج کا دلیہ کھانے کو دیں تاکہ وہ ایسی غذاؤں کا استعمال کر کے دل بے گرتو انا ہوں۔

سینے کی جلن کو معمولی خیال نہ کریں

جلی امراض کو سینے کی جلن کی شکایت ہوتی ہے وہ جلی گولڈ ڈرنک سے اس کا علاج کرتے ہیں اور کبھی ہاضمے کی گولیوں اور چورن سے..... معالج کے مشورے کے بغیر بازار سے خریدی ہوئی ان اشیاء سے انہیں وقتی فائدہ تو ہو جاتا ہے اور وہ سمجھنے لگتے ہیں کہ بس اب فکر کی کوئی بات نہیں ہے لیکن وہ اس بات کو فراموش کر دیتے ہیں کہ سینے میں جلن کی شکایت غذا کی نالی کے سرطان کا امکان بہت زیادہ بڑھا دیتی ہے۔

سینے میں جلن کوئی معمولی بات ہرگز نہیں ہے۔ اس کا سبب وہ تیزاب ہے جو معدے سے واپس غذا کی نالی میں چلا جاتا ہے اور تیزاب کا یہ اُلٹا بہاؤ کبھی کبھار ہوتا ٹھیک ہے لیکن یہ اکثر ہونے لگے تو پھر بری طرح نقصان پہنچاتا ہے۔ جن افراد کو سینے کی جلن کی شکایت رہے لگتی ہے ان کی غذا کی نالی کے خلیے جو عموماً نرم ہوتے ہیں تیزاب سے بچاؤ کی کوشش میں سخت ہونے لگتے ہیں اور خلیوں کی ختی کا یہ عمل چونکہ معمول

سینے میں جلن کوئی معمولی بات ہرگز نہیں ہے۔ اس کا سبب وہ تیزاب ہے جو معدے سے واپس غذا کی نالی میں چلا جاتا ہے اور تیزاب کا یہ اُلٹا بہاؤ کبھی کبھار ہوتا ٹھیک ہے لیکن یہ اکثر ہونے لگے تو پھر بری طرح نقصان پہنچاتا ہے۔ جن افراد کو سینے کی جلن کی شکایت رہے لگتی ہے ان کی غذا کی نالی کے خلیے جو عموماً نرم ہوتے ہیں تیزاب سے بچاؤ کی کوشش میں سخت ہونے لگتے ہیں اور خلیوں کی ختی کا یہ عمل چونکہ معمول

معمول

معمول

معمول

معمول

معمول

معمول

معمول

معمول

معمول

معمول

معمول

معمول

معمول

معمول

کے برخلاف ہوتا ہے لہذا اس کی وجہ سے غذا کی نالی کے ریشے یا بافتیں سرطانی گلیاں بنانے لگتی ہیں اور یہی سرطان کی صورت اختیار کر جاتا ہے۔ ماضی میں ایسا بہت کم دیکھنے میں آتا مگر سفید فام افراد میں غذا کی نالی کا سرطان تیزی سے بڑھ رہا ہے اور چونکہ اس کا علم خاصی تاخیر سے ہوتا ہے لہذا اس کا علاج بھی آسان نہیں ہوگا۔ عام دوا کیں سینے کی جلن کو وقتی طور پر دور کر دیتی ہیں لیکن وقتی طور پر علامات دور ہوجانے کے باوجود غذا کی نالی کی بافت سرطان کے عمل کو نہیں روکتی لہذا جو لوگ سینے کی جلن کے مستقل مریض ہیں انہیں وقتی طور پر علامات کے دور ہوجانے سے مطمئن ہو کر نہیں بیٹھ جانا چاہیے۔ بلکہ عقلندی یہ ہے کہ جتنی جلد ممکن ہو کسی معالج سے مشورہ کر کے اس کا فوری علاج یقینی بنائیں تاکہ ان علامات سے چھٹکارا پایا جاسکے جو سرطان کی پہلی سڑھی ہے۔ سینے کی جلن کے مریض کو وقتاً فوقتاً غذا کی نالی کا معائنہ بھی کراتے رہنا چاہیے تاکہ اگر گلیاں یا رسولی بن رہی ہو تو اس کا ابتدائی مرحلے میں ہی علم ہو جائے۔ بہر حال اس کیفیت سے بچاؤ کا ایک طریقہ تو یہ ہے کہ معدے میں تیزابیت کم رہے اور غذا میں پانی نمک اور مسالوں کا استعمال کم کر دیا جائے ترش چیزیں کم سے کم کھائی جائیں اور کھانے سے ایک یا دو گھنٹے بعد ایک چنگلی میٹھا سوڈا پھانک کر ایک گلاس پی لیا جائے اب بازار میں مانع تیزابیت ادویات بھی مل جاتی ہیں جن کا سہارا لیا جاسکتا ہے لیکن بہتر یہی ہے کہ غذائی عادات میں تبدیلی کی جائے اور خوب چبا کر غذا کھانے کے ساتھ ہی خیال رہے کہ کھانا کھاتے ہی سونے یا لیٹنے کی کوشش نہ کریں اور نہ ہی ورزش کریں کیونکہ پیٹ پر پڑنے والے دباؤ کے نتیجے میں معدے کا تیزاب غذا کی نالی میں داخل ہو سکتا ہے۔

حیات انسانی حیوانی کی بقاء جیسے مقصد اعلیٰ کی بجائے آوری کے لیے قدرت نے ان میں جنسی خواہش، کشش، لذت اور ملاپ رکھ دیا ہے۔ کچا اور بد کردار ذہن اس نفسانی خواہش کو غشی روپ بھی دے سکتا ہے لیکن بھرپور جنسی ملاپ نہ صرف عمومی جسمانی صحت کا ضامن ہے بلکہ بے شمار نفسیاتی مسائل کا حل اور متوازن زندگی کا پیش خیمہ بھی ہے۔ مرد و عورت کے تعلق کو مضبوط بنانے والا یہ جنسی جذبہ بے شمار صحت اور غیر معمولی جسمانی قوت خصوصاً جنسی قوت کے بغیر خاصہ مشکل ہے۔ محققین کے نزدیک گوکہ جنسی اختلاط تمام جسمانی وقتی لذتوں میں سے پہلے نمبر پر ہے مگر یہ اس وقت گہنا جاتا ہے اور کئی ایک نفسیاتی و معاشرتی عوارض کا باعث بن جاتا ہے جب اس کی تکمیل میں دونوں پارٹنرز میں سے کوئی ایک کج روی کا شکار ہو جائے۔ انسانوں میں اس عمل میں پہل کرنے والا مرد ہوتا ہے بلکہ تمام عمل کا محور کی جنسی قوت ہے۔ یہی وہ حقیقت ہے کہ جس کا ادراک تجارت پیشہ افراد نے سب سے پہلے کیا اور اس حسین جذبہ کو پیشہ وارانہ میدان سے نکال کر تجارت اور دکانداری میں بدل کر رکھ دیا ہے۔ آج لاکھوں معالجین نے اسی تجارت کو پیشہ سمجھ کر چند ایک بنیادی حقائق کو عام الناس سے پوشیدہ کر دیا ہے۔ یہ مسلمہ ارب سائنس کی کسوٹی پر تارکاب کندن کی طرح عیاں ہے کہ ابتدائے پیدائش سے لیکر آخری سانسوں تک ہمارا جسم جو کردار ادا کرتا ہے۔ اس میں اس کے ورثاتی اثرات (کہ جن پر اس کا کنٹرول نہیں) کے علاوہ اول اور بنیادی درجہ اس کی غذا کا ہے۔ انسان وہی کچھ بن جاتا ہے جو کچھ وہ کھاتا ہے (You are what you eat)۔

جو ایل ڈی ایل اور کولیسٹرول کو کم کرتا ہے اس کا زیادہ دیر تک استعمال بھی مابعد اثرات سے مبرا ہے۔

حسین مطاعہ:
ڈاکٹر خالد محمود جتوہ

حاصل مقابلة: أبو عون محمد

سائنسدان کیمیائی ساخت کی بنیاد پر فیش کو دو حصوں میں تقسیم کرتے ہیں ایک سچو ریٹھ دوسرا ان سچو ریٹھ یعنی سیر شدہ اور غیر سیر شدہ.... سچو ریٹھ فیش ہمارے جسم میں چند اہم کام کرتے ہیں۔ انسانی جسم کے لئے ان کی اہمیت مسلمہ ہے کیونکہ جسم خود سچو ریٹھ فیش پیدا کرتا ہے۔ یہ سچو ریٹھ فیش ڈیری پراڈکٹس (مکھن، پنیر، بالائی وغیرہ) اور پام آئل کے استعمال سے حاصل

ہیں۔ ہائیڈروجنیٹڈ آئلز جیسے مارجرین اور سویا بین کو انتہائی درجہ حرارت پر ہائیڈروجن کا دباؤ دے کر سخت کیا جاتا ہے۔ انتہائی درجہ حرارت نہ صرف تیل کے استحکام کو بگاڑ دیتا ہے بلکہ یہ اس میں قدرتی طور پر موجود بنیادی غذائی اجزاء جیسے وٹامن ”ای“ کو بھی نقصان پہنچاتا ہے اس کے علاوہ بعض اشیاء میں قدرتی طور پر بھی ٹرانس فیٹ شامل ہوتے ہیں۔ ان تمام کی تفصیلات ذیل میں دیئے گئے جدول میں درج ہیں۔

اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ ٹرانس فیٹ کہاں پائے جاتے ہیں۔ یہ ہائیڈروجنیٹڈ آئلز میں موجود ہوتے ہیں جو تجارتی مقاصد کے لئے ڈبل روٹی، رول، بسکٹ اور کیک کی تیاری میں استعمال کئے جاتے ہیں کیونکہ وہ ہارڈ کٹ کی شیفٹ لائف کو بڑھا دیتے

ہیں۔ ہائیڈروجنیٹڈ آئلز جیسے مارجرین اور سویا بین کو انتہائی درجہ حرارت پر ہائیڈروجن کا دباؤ دے کر سخت کیا جاتا ہے۔ انتہائی درجہ حرارت نہ صرف تیل کے استحکام کو بگاڑ دیتا ہے بلکہ یہ اس میں قدرتی طور پر موجود بنیادی غذائی اجزاء جیسے وٹامن ”ای“ کو بھی نقصان پہنچاتا ہے اس کے علاوہ بعض اشیاء میں قدرتی طور پر بھی ٹرانس فیٹ شامل ہوتے ہیں۔ ان تمام کی تفصیلات ذیل میں دیئے گئے جدول میں درج ہیں۔

فرسٹ ڈائمیٹ کیئر اینڈ ریسرچ سنٹر لاہور
اب قریشی فاؤنڈیشن ہسپتال
129 چورس پارک عقب گرین بلاڈنگ چورس لاہور قلعہ ہو گیا ہے۔
جہاں ڈاکٹر سائلان احمد کنسلٹنٹ نیورلینٹ
شام سات بجے خود موجود ہوتے ہیں
0300 430 2528, 042 859 6619

برطانوی انسٹی ٹیوٹ آف فوڈ سائنسز اینڈ ٹیکنالوجی کے مطابق ہر شخص کو حاصل ہونے والی یومیہ توانائی میں 1.3 فیصد یا 2.8 گرام ٹرانس فیٹس شامل ہوتے ہیں۔ ٹرانس فیٹس کی کیمیائی ساخت پلاسٹک نما ہوتی ہے۔ ٹرانس فیٹ کا کیمیائی ڈھانچہ جسم کے استعمال میں نہیں آتا کیونکہ یہ جسم کے قدرتی نظام سے ہم آہنگ نہیں ہوتے۔ یہ خارجی عناصر کی طرح ہوتے ہیں جن کو جسم جگر یا دیگر اعضاء کے ذریعے حل کرنے کی کوشش کرتا ہے یا ہمارے ٹشوؤں میں ایسے عناصر چھوڑ دیتا ہے جو موٹاپے کا سبب بنتے ہیں۔

تو کیا صارفین کو اس نقصان سے بچانے کا کوئی طریقہ نہیں ہے؟ اس کا فوری طور پر تو ایک ہی حل ہے کہ صارفین خریداری کے وقت ایسی مصنوعات سے احتیاط کریں جن میں ٹرانس فیٹس کی مقدار زیادہ ہو۔ مثلاً لکھی گئی اور تیکری کی اشیاء وغیرہ

نمبر	پراڈکٹ	مقدار %	ذریعہ
1	دودھ اور دہی	18.8	قدرتی
2	کھن	5.9	قدرتی
3	انڈا	0.9	قدرتی
4	گوشت اور گوشت کی مصنوعات	10.3	قدرتی
5	آئلز اور فیش	35.5	بائیڈرو جیشن
6	بسکٹ اور کیک	16.5	بائیڈرو جیشن
7	چیس اور فریج فرائز	4.5	بائیڈرو جیشن
8	دیگر	4.1	بائیڈرو جیشن
9	عام بنا سیت	25%	بائیڈرو جیشن
	ٹوٹل	100	

[illegible]

Dr. Sultan's Diet

Metabolic Formula

برجمہ کو سہ پہر 4:30 بجے سنات
بھولے ریڈیو ایف ایم 103 کلنگ
پرواکٹر فرخ محمود کے ساتھ شعبہ صحت
کی نامی گرامی شخصیات آپ کے مسائل
اپراپنی ماہرانہ رائے دیتی ہیں۔

AS
FM-103

www.feedwell.org پر بہت جلد ماہانہ
”ڈائیسٹ کیز“ بھی آپ پڑھ سکیں گے۔ اس سلسلے میں
ادارہ جناب محمد اختر خان (منیجر TCS کوٹ ادو) کے
تعاون کا انتہائی مشکور ہے۔

آئندہ جنگ عظیم پانی اور خوراک کے مسئلے پر ہوگی...

خصوصی مضمون

حکومت اور ورلڈ بینک کے اعداد و شمار کے مطابق 1995ء سے 2004ء کے عرصے میں پاکستان کی فصلوں کی سالانہ شرح نمو 2.4% کے حساب سے تیز رفتاری سے بڑھنے والی ملکی آبادی کی نسبت بہت کم ہے۔ چند سال قبل ایک بین الاقوامی سروے کے مطابق دنیا میں گنے کے زیر کاشت رقبے کے لحاظ سے پاکستان چھ نمبر لیکن گنے کی فی ایکڑ پیداوار کے لحاظ سے 18 ویں نمبر پر ہے۔ ہوائی میں گنے کی فی ایکڑ پیداوار 1800 من فلیٹن میں 1100 من اور کیوبا میں 900 من جبکہ پاکستان میں گنے کی پیداوار صرف 300 من تھی۔ فی ایکڑ کم پیداوار کے باوجود 2007ء میں پاکستان کی گنے کی پیداوار 55 ملین ٹن تھی جسے کسانوں نے اپنے استعمال کے بعد بقیہ گنا پاکستان کی 72 شوگر ملوں کو مہیا کیا جس سے پانچ ملین ٹن چینی بنائی گئی۔ اگر پاکستان میں گنے کی پیداوار مذکورہ تین ممالک میں سب سے کم گنے کی پیداوار والے ملک کیوبا کے برابر ہوتی تو گزشتہ سال ہم 165 ملین ٹن گنا حاصل کرتے جس سے ہمیں تین گنا زیادہ یعنی 15 ملین ٹن چینی

حاصل ہوتی اور ہم دنیا میں ایکسپورٹ کر کے کثیر زر مبادلہ حاصل کرتے۔ جس کے نتیجے میں ملکی بڑھتے ہوئے تجارتی خسارے پر قابو پانے میں مدد ملتی۔ اس سے واضح ہوتا ہے کہ پاکستان کو سبز انقلاب کے لئے ہنگامی بنیادوں پر فی ایکڑ زیادہ پیداوار دینے والی فصلوں کی ترویج کر کے انہیں کسانوں کو متعارف کروانا ہوگا تاکہ ہم نہ صرف غذائی اجناس میں خود کفیل ہو سکیں بلکہ اپنی ضرورت سے زائد غلے کو ایکسپورٹ کر کے ملک کے لئے زر مبادلہ کماسکیں۔ ماہرین کے مطابق زرعی حوالے سے ہمارا ایک سنگین مسئلہ زرعی زمینوں کی تھور زدگی (Salination) ہے۔ جب آبپاشی کا پانی زمین میں جذب ہوتا ہے تو اس میں معدنی نمکیات شامل ہو جاتے ہیں اور یہ نمکین پانی زمین کی سطح کے اوپر آ جاتا ہے۔ سطح زمین پر آنے سے پانی تو بخارات میں تحلیل ہو کر ختم ہو جاتا ہے لیکن سطح زمین پر نمکیات رہ جاتے ہیں جس سے زرعی زمینیں فصل اگانے کے قابل نہیں رہتیں۔ پاکستان کا بڑا قدرتی ذریعہ قابل کاشت اراضی اور پانی ہے۔ پاکستان کا تقریباً 25% رقبہ زیر کاشت ہے جبکہ ایک اندازے کے مطابق پاکستان کی تقریباً 25% زمین سم و تھور کا شکار ہو چکی ہے۔ جس کو دوبارہ زرخیز بنانا بہت مہنگا ہے۔ اتنے بڑے پیمانے پر زرعی زمین کا سم و تھور کی نذر ہونا ملکی نقصان اور باعث

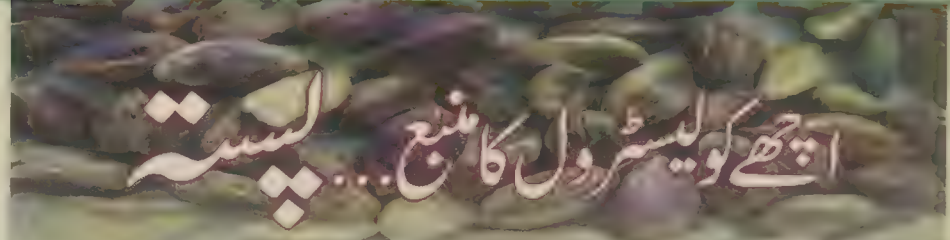
تشویش ہے۔ پاکستان کے پاس سالانہ پانی 140 ملین ایکڑ فٹ (maf) ہے جس میں سے تقریباً 40 ملین ایکڑ فٹ سے بھی کم انڈس ڈیلٹا کو پہنچتا ہے۔ پاکستان اس وقت اپنے پانی کے بھاء کا تقریباً نصف استعمال کر رہا ہے۔ اس کے علاوہ ضرورت اس بات کی بھی ہے کہ کاشتکاری کے لئے پانی کو جدید طریقوں سے استعمال کیا جائے تاکہ پانی ضائع نہ ہو۔ پانی کی بڑھتی ہوئی کمی باعث تشویش مسئلہ ہے۔ عالمی منظر نامے میں بھی دیکھا جائے تو ماہرین کے مطابق نہ صرف پاکستان بلکہ پوری دنیا کو 2020ء میں پانی کا سنگین مسئلہ درپیش ہوگا۔ آج دنیا میں خوراک کا بھی بحران ہے جس کی وجہ سے یہ کہا جاتا ہے کہ آئندہ جنگ عظیم پانی اور خوراک کے مسئلے پر ہوگی۔ پاکستان میں سندھ کے میدانوں میں سالانہ 100 ملی میٹر سے کم لیکن شمالی پہاڑی علاقوں میں سالانہ 750 ملی میٹر سے زیادہ بارش ہوتی ہے۔ سندھ، جیکب آباد میں فصلوں کے لئے پانی کی ضرورت 1487 ملی میٹر، سرحد، پارا چنار میں 900 ملی میٹر، پنجاب فیصل آباد میں 1280 ملی میٹر اور بلوچستان تربت میں 1400 ملی میٹر سالانہ بارش کی ضرورت ہے۔ جبکہ مذکورہ علاقوں میں بارشیں بہت کم ہوتی ہیں اس لئے ملک میں زرعی شعبے کا 80% انحصار انڈس بینک اریگیشن میٹ ورک پر ہے۔ ہمیں ملک کے سرسبز و شاداب کھیتوں کو لہلہاتا ہوا رکھنے کے لئے آبپاشی کے لئے پانی استعمال کرنے کی ڈرپ اریگیشن ٹیکنالوجی استعمال کرنا ہوگی۔ ہمیں پانی جو بنیادی زرعی ضرورت ہے کی کمی دور کرنے پر ہنگامی بنیادوں پر چھوٹے اور بڑے آبی ذخائر بنانے ہوں گے ورنہ ہم آنے والے وقت کے چیلنجوں کا سامنا نہیں کر پائیں گے۔

ہے۔ اس تحریک میں عوام کی بحرائی کیفیت سے بچنے کے بارے میں عملی اقدامات کی تربیت بھی شامل ہے کہ جہاں ایک فرد موثر ہو سکتا ہے وہاں پوری قوم کیوں موثر نہیں ہو سکتی۔
ماہانہ ”ڈائیسٹ کیز“ حکومت اور کارپوریشن سیکٹر کی فوڈ اور واٹر پالیسی میں بھی ایک مددگار تحریک ہے کہ جو بڑھتی آبادی کی ضروریات سے کما حقہ مقابلہ کرنے کی صلاحیت میں اضافہ کرتی ہے۔ یہ میگزین فوڈ سیکٹر کے ماہرین پالیسی ساز کا نوٹس اور سوشیا لو جسٹ کی برین شارمنگ کا بھی آئینہ دار ہے کہ ہم انفرادی سطح پر نہ صرف مستقبل قریب کی دوائی بنیں فوڈ کیسے موثر انداز میں استعمال کر سکتے ہیں۔ بلکہ اجتماعی طور پر وہ کون سے قابل عمل ضروری اقدامات ہیں جن کو جلد یا بدیر بروئے کار لایا جاسکتا ہے۔ پاکستان مالی و تحقیقی لحاظ سے غریب ملک ہے مگر انٹرنیشنل جس دنیا کو گلوبل ویج بنایا ہے اس کی مدد سے ہم کیوں نہ عالمی شہرت کے حامل غذائی تحقیقی اداروں کی معلومات عام کر دیں تاکہ وہ مریض کی دلیز کو چھو نہ پائیں۔ اس طرح ہم اپنا میڈیکل بل کم کر سکتے ہیں۔

ماہانہ ”ڈائیسٹ کیز“ محض ایک میگزین یا نیوز لیٹرن نہیں ہے بلکہ ایک تحریک کا نام ہے۔ عوام کے اس بنیادی حق کے تحفظ کی تحریک ہے کہ جو ان کو خالص خوراک کی شکل میں فراہم کرنا۔ پبلک و پرائیویٹ سیکٹر کے فرائض میں شامل ہے یہ خوراک غذا اور غذا اہمیت کے باطنی شعور سے عوام و خواص کے ذہن کو بھر دینے کی تحریک ہے۔ یہ صارفین کے اس احساس کے خلاف آواز بلند کرنے کی تحریک ہے کہ جس کے ذریعے غذاؤں میں ملاوٹ کی جاتی ہے یا ان کو غیر ضروری پراسس کر کے پُرکشش بنانے کی خاطر غذا اہمیت سے عاری کر دیا جاتا ہے۔ یہ عوام و خواص کے اس ذہنی امتحان میں بھی ایک مددگار تحریک ہے جو دنیا بھر کی فوڈ چین Food Chain اپنے کاروباری بڑھوتری کی خاطر خالق کو چھپا کر قوموں کے سامنے کش انداز میں پیش کرتی ہیں۔
ماہانہ ”ڈائیسٹ کیز“ مستقبل کی ان آفات کے بارے میں گہروں کی شعوری تحریک بھی ہے کہ جو نہ صرف عالمی دوی سطح پر غذائی بحران اور پانی کی کمی سے رونما ہونے والا ہے بلکہ جس کو ہماری لاطینی اور بے حس تیزی سے ہمارے قریب لارہی

کھلائے گئے جبکہ انہیں جو دیگر غذائیں فراہم کی گئیں ان میں بھی پستے شامل کئے گئے تھے۔ پنسلوانیا اسٹیٹ یونیورسٹی کی تحقیق سارہ کے مطابق ”ڈیڑھ سے تین اونس یعنی محض ایک مٹھی پستوں کا استعمال امراض قلب کے خطرات کو ایل ڈی ایل میں کمی کر کے رفتہ رفتہ ختم کر ڈالتا ہے جبکہ زائد مقدار میں پستے کھانے سے نمایاں طور پر لیپو پروٹین کا تناسب بھی کم ہونے لگتا ہے۔“

ان کا مزید کہنا ہے کہ ”ہمیں پستوں کی دو خوراکوں کے مابین فرق کو دیکھ کر خوشی محسوس ہوئی ہے جس سے لیپو پروٹین کے تناسب میں کمی پائی گئی ہے اور قابل ذکر بات یہ ہے کہ پستوں کی وجہ سے یہ اثرات مرتب ہوئے ہیں۔“ اس مشاہدے کے آغاز پر شرکاء کو اوسط درجے کی امریکی غذائیں کھلائی گئی تھیں جس میں 35 فیصدی غذائیں مکمل طور پر چربی اور چکنائی اور گیارہ فیصدی سیر شدہ چکنائی پر مشتمل تھیں اور دو ہفتے تک یہ معمول برقرار رکھا گیا۔ اس کے بعد غذائیں تبدیلی پیدا کرتے ہوئے تین مختلف طریقے آزمائے گئے اور رضا کاروں کو ایسی غذائیں فراہم کی گئیں جو کو لیسٹرول میں کمی کرنے کے ساتھ ہی کسی حد تک کم چکنائی پر مشتمل تھیں۔ ایک طریقہ کار میں پستے کی آمیزش نہیں تھی جبکہ دوسرے میں ڈیڑھ اونس اور تیسرے طریقہ کار میں یومیہ تین اونس پستے شامل کئے گئے۔ واضح رہے کہ پستے میں بہت بڑی مقدار میں پودوں سے حاصل شدہ اینٹی آکسیڈنٹس لیوٹین پایاجا جاتا ہے جو کہ عام طور پر ہم گہرے سبز پتوں والی سبزیوں سے ہی حاصل کر سکتے ہیں۔



اچھے کو لیسٹرول کا منبع... پستے

ہے۔ اس حوالے سے کئے جانے والے ایک حالیہ مشاہدے میں رضا کاروں کو یومیہ تین اونس کی مقدار میں پستے کھلائے گئے اور صرف ایک ماہ کے بعد جب ان کے اثرات کا جائزہ لیا گیا تو معلوم ہوا کہ ان کے مجموعی بلڈ کو لیسٹرول میں 8.4 فیصدی کمی ہوئی ہے جبکہ ”خراب کو لیسٹرول“ کا لیول بھی 11.6 فیصدی نیچے گر گیا جسے عرف عام میں ایل ڈی ایل (لو ڈینسٹی لیپو پروٹین) کو لیسٹرول کے نام سے یاد کیا جاتا ہے۔ صرف یہی نہیں بلکہ خراب کو لیسٹرول اور ”اچھے کو لیسٹرول“ ایل ڈی ایل (ہائی ڈینسٹی لیپو پروٹین) کے مابین توازن بھی تبدیل ہو گیا۔ پستے کی مدد سے تیار کردہ غذاؤں کو استعمال کرنے والے شرکاء میں صرف چار ہفتوں کے بعد ایل ڈی ایل کے مقابلے میں ایل ڈی ایل کی مقدار کم رہی جس سے اندازہ کیا جا سکتا ہے کہ یہ میوہ ان کو بیمار یوں سے بچانے میں کس قدر معاونت کر سکتا ہے۔

ایچ ڈی ایل یعنی اچھا کو لیسٹرول خطرناک نہیں بلکہ یہ انسانوں کو بیماریوں کے خلاف تحفظ فراہم کرتا ہے اور دونوں اقسام کے کو لیسٹرول کی کم نسبت صحت مند کی علامت سمجھی جاتی ہے۔ مشاہدے کے دوران رضا کاروں کو ہر روز اسٹیک کے طور پر پستے

موسم سرما کی لمبی وسرد راتوں میں لحاف کو اپنے ارد گرد لپیٹ کر باتیں کرنا سب کو پسند ہوتا ہے۔ ایسے میں گرما گرم موگ پھلی، چغوزے، پستے اور دوسرے خشک میوے باتوں کا مزہ اور بھی دو بالا کر دیتے ہیں۔ سچ ہے کہ خشک میوے کے بغیر سردیوں کی سرد ترین راتوں میں کی جانے والی باتوں میں وہی بات ہو جاتی ہے جو کہ بہترین کھانوں میں ذرا سا نمک کم ہونے سے ہوتی ہے یعنی کہ باتیں پھینکی ہو جاتی ہیں لیکن خشک میوے پکھلتے رہیں تو بانوں کی چاشنی کچھ اور ہی ہو جاتی ہے۔ سردیوں میں نمک لگے ہوئے ٹکین پستے کھانے کا لطف ہی کچھ اور ہے اور عوامانہ کا ذائقہ تبدیل کرنے کی غرض سے استعمال کئے جاتے ہیں اور یہ صحت کے لئے کس حد تک فائدہ مند ثابت ہوتے ہیں اس کے بارے میں بہت کم سوچا جاتا ہے۔ ایک حالیہ تحقیق کے مطابق اگرچہ آپ کی غذا کا حصہ ہے تو وہ بہت واضح طور پر جسم میں کو لیسٹرول لیول میں کمی کرنے کے ساتھ ہی شریانیوں کے سکڑنے اور تنگ ہونے کے عمل کو بھی روک دیتا ہے۔ سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ ایک سے دو مٹھی پستے بھی کسی عام سے فرد پر نمایاں فرق ڈال سکتے ہیں اور امراض قلب میں مبتلا ہونے کا خطرہ خاصی حد تک کم ہو جاتا

کیا رمضان میں آپ کا ذائقہ کبھی بدلتا ہے؟

الادریہ

اکناکس کو کتنے سرے سے ترجیح دینے کا راستہ ہے۔ ہمارے قریب ایک طریقہ تو یہ تھا کہ رمضان کے دینی فوائد بتا کر لوگوں کو صحت کی طرف راغب کرتے اور دوسرا طریقہ اس کے انائیہ ہے کہ طبی فوائد بتا کر لوگوں کو دین کی جانب مائل کریں۔ ہم نے بوجہ الحاضر یقیناً اختیار کیا ہے کیونکہ ہماری بصیرت چغلی کھاری ہے کہ ہماری ایمانی فکری خالی ہوتی جا رہی ہے شاید بے بصیرت خود ساختہ علماء نے ہم پر یہ وقت لا دیا ہے یا ہم خود ہذا حرام ہو گئے ہیں معلوم نہیں...؟ ورنہ گوروں کی تحقیقات سنا سنا کر ہمیں اپنے ایمانی عقائد مضبوط کرنے کی بھلا کیا ضرورت تھی؟

ذہن میں رکھئے کہ دنیا میں اتنے لوگ قحط یا بھوک سے نہیں مرتے جتنے زیادہ کھانے کے سبب مرتے ہیں۔ کیسے بھلا...؟ براہ کرم یہ سوال کسی موٹی خاتون سے نہ کیجئے گا جو چلنے پھرنے سے جب معذور ہونے لگتی ہے تو اٹھتے بیٹھتے بھی کہتی ہے کہ ”میں کھاتی بھی کچھ نہیں پھر بھی گوڑے گئے رہ گئے ہیں... بیڑہ غرق ڈاکڑوں کا...“

درمیانے طبقے کا ایک عام شخص رمضان المبارک کے دوران تقریباً ڈیڑھ تا دو کلو گھی یا تیل پکڑوں کے ذریعہ نذر شکم کر لیتا ہے۔ گیارہ ماہ کے برابر ایک ماہ میں پھلوں کی چاٹ کھا لیتا ہے۔ دودھ اور گوشت کا استعمال بھی عام دنوں سے زائد کرتا ہے اور مزے کی بات یہ کہ ساتھ ساتھ روٹی بھی دبا کے کھاتی جاتی ہے۔ اور پھر رمضان کے آخر میں کہتا ہے کہ ہمارے روزن کم نہیں ہوا۔ قطع نظر اس بات سے کہ رمضان المبارک کے تقاضے کیا تھے اور ہم نے اس کے بالکل الٹ کر کے اپنے ثواب کے عصر کو اغدا کر دیا یا نہیں۔ یہ اپنی جگہ حقیقت ہے کہ اگر ہمارا روزن کم نہ ہو سکا یا شومی قسمت سے مزید بڑھ گیا تو یوں سمجھ لیں کہ اس رمضان کا بھی ایک نادر موقع تھا جو ہاتھ سے گنوا دیا اور کے معلوم اگلے رمضان میں کیا ہوگا...؟ کون جیسا ہے تیری زلف کے سر ہونے تک۔ گمان غالب ہے کہ وہی ہوگا جو پہلے ہوتا رہا۔

اب تو اہل فرنگ بھی تحقیقات کے نتیجے میں کہنے لگ گئے ہیں کہ فاقہ ہمارے جسمانی نظام میں بتدریج جمع ہونے والے زہریلے پن کو دھو ڈالتا ہے۔ وزن قابو کرنے کا بہترین طریقہ ہے اور چکن

Editor:
Dr. Sultan Mahmood, PhD
Advisors:
Prof. Mahmood Ali Malik, FRCP
Prof. Abdul Mojeed Cheema, PhD
Prof. Saghir Ahmad Jafri, PhD

Regd # LRL 432

First Dietcare &
Research Center

FDRC

You are what you eat

Monthly News Bulletin

Lahore

Dietcare

Sharing global information on Diet, Food & Nutrition
First ever publication in Pakistan

Caffeine Free Red Tea

Dr. Stephen Sinatra, USA

When it comes to health-promoting properties, scientific studies suggest that tea can provide many benefits. The reason is that all varieties of tea, whether green or red, are filled with powerful antioxidants. We've all heard that our bodies need more antioxidants as we age. That's because a lifetime of exposure to sunlight, pollution, household cleaners, and even the natural processes inside our body generate free radicals. They're the scavengers at the root of aging.

Teas contain antioxidants that help protect your cells. These natural wonders help fight free radicals in our bodies, helping to protect us from the damaging effects on our cells. Plus, increasing research is finding that these antioxidants may help promote heart health. But, like food, we need to

be very selective about which teas we choose to drink.

Other countries have long known about the healing power of red tea. The leaves have a reddish hue, but true red color really comes out in the bruising. And when you steep it, you have a delicious tea filled with powerful health-boosting antioxidants. There's no doubt that red Rooibos tea is brimming with healthful nutrients, but it's the thing it doesn't have that also set it apart from

other teas, namely caffeine and bitter tannins. Of course you could buy decaf teas, but most of them go through a process using chemically treated water to remove the caffeine but red Rooibos is naturally caffeine-free.

What Rooibos is to South Africa, green tea is to the Far East. While green tea has gained wide acceptance for its healthful properties, not all green tea is created equal. I've found that true green tea should actually be green, have a strong fragrance, a sweet taste, and a rich slightly nutty aroma. The tea should also be harvested from a mild climate, ideally 1,100 to 1,300 meters in elevation. And exceptional green tea is grown in a rich, wet soil without the use of synthetic pesticides or fertilizers. ♦♦



Editorial

A number of times, we told you that cancer cells feed almost exclusively on sugar and for that reason alone (there are countless others), you must limit your sugar intake. And today, I'm going to give you yet another reason to cut sugar from your diet.

The true cause of heart disease in the world is sugar and other sweeteners like high-fructose corn syrup. Thanks to manufacturers pouring sugar and other sweeteners into countless prepared foods, and we are dumping spoonfuls into cereal, coffee, and tea, these typical consumption levels are killing us without discrimination: young, old, rich, poor, white, black, Latino, Asian, and on and on, we're all affected.

Sugar generates an insulin spike and, when insulin spikes, it starts to ravage the fragile, but ultra-important endothelial lining of your blood vessels. If this razor-thin layer becomes damaged, all the precursors of cardiovascular disease are switched on and create the inflammatory mayhem that eventually leads to heart attack and stroke. This repeated sugar-insulin reaction is more damaging than saturated fat, trans fats, radiation, microbes, or pharmaceutical drugs.

Sugar Shock

One of the reasons I write more on this evil in the monthly 'Dietcare' as a part of further public awareness of this problem from my unique perspective as a practicing nutritionist. And to make the point plain, all you have to do is look to our children. A single can of soda contains more than 20 grams of high fructose corn syrup. And with the amount of sodas they chug down on Any given day, is it any wonder that both obesity and diabetes are rising at alarming rates among youngsters?

If you absolutely must have something to sweeten your cereal, tea, etc., then choose from the healthy solutions like stevia, a quarter teaspoon of honey and organic fruits, particularly blueberries, strawberries, and raspberries. In closing, I urge you to be mindful of the role sugar plays in your diet. It is a much greater health risk than most people realize.



Stephen Sinatra

2 billion individuals worldwide have insufficient iodine intake, with those in south Asia and sub-Saharan Africa particularly affected. Iodine deficiency has many adverse effects on growth and development. These effects are due to inadequate production of thyroid hormone and are termed iodine-deficiency disorders. Iodine deficiency is the most common cause of preventable mental impairment worldwide. Assessment methods include urinary iodine concentration, goitre, newborn thyroid-stimulating hormone, and blood thyroglobulin. In nearly all countries, the best strategy to control iodine deficiency is iodisation of salt, which is one of the most cost-effective ways to contribute to economic and social development. When iodisation of salt is not possible, iodine supplements can be given to susceptible groups. Introduction of iodised salt to regions of chronic iodine-deficiency disorders might transiently increase the proportion of thyroid disorders, but overall the small risks of iodine excess are far outweighed by the substantial risks of iodine deficiency. International efforts to control iodine-deficiency disorders are slowing, and reaching the third of the worldwide population that remains deficient poses major challenges.

Way to heart is through Stomach

Dr. Stephen Sinatra, USA

Many of my patients and printed newsletter subscribers are surprised when I tell them that problems in their guts can sometimes be warning signs of impending heart problems.

It's true! Occasional nausea, abdominal pain, or gas in the stomach or intestine are signals that the body is struggling to break down fats, proteins, carbohydrates, and even alcohol. When that happens, blood is shunted to your "gut" organs to aid in digestion, which leaves less blood and oxygen for the heart. This can leave your heart vulnerable and compromises its ability to function at its best.

A healthy digestive system is one that has a sufficient amount of digestive enzymes to break down food particles and absorb nutrients properly.

When enzyme supplies are insufficient to meet demand, excessive free-radical stress and a weakened immune system result, leaving you wide open to disease.

Today I want to give you 4 tips for keeping your digestive system healthy

and strong.

1. Eat raw foods. I can't overemphasize the role of raw foods in digestive health. Raw fruits and vegetables contain live, vital organic elements, particularly enzymes that help digest proteins, fats, carbohydrates, and soluble fiber.

Add green foods to your diet. Green leafy vegetables and fresh fruits are a wonderful source of life-sustaining nutrients and provide a host of health benefits, but I recognize that it's difficult to get the recommended three to five servings of the green leafy vegetables and fresh fruit every day.

So what's the solution if you want to eat well but can't get enough vegetables and fruit every day? The answer is green foods.

Green foods or super foods are concentrations of nutrients from the juices of highly nutritious foods like broccoli, carrots, beets, parsley, and celery, as well as young shoots from less common foods like barley, wheat, and alfalfa. The concentration of nutrients helps support your immune

system, cleanse your body, give you energy, promote bowel function, improve the function of your intestinal tract, and even helps control weight.

2. Juice. Juicing allows you to more easily take in enzymes that support digestion. While solid foods require many hours to digest, juice extracted from fruits and vegetables is digested and assimilated within minutes. Juicing simultaneously improves your energy and regenerates cells, tissues, glands, and even organs. It is also great for detoxifying the body and cleansing the bowel. The benefits of juicing will be apparent immediately and will last as long as you continue to juice.

3. Take probiotics. A healthy gut starts with a healthy population of intestinal flora or beneficial bacteria that live on the intestinal walls where they set up a favorable environment for normal digestion, nutrient absorption, electrolyte balance, and a healthy immune system.

4. Fight Constipation: It sounds almost too simple, but walking often clears up simple cases of constipation. The rhythmic movement and resultant contraction of your breathing muscle (diaphragm) is like a massage for your abdominal organs. Try it for one week and see the results.

Chief Editor & Publisher

Dr. Sultan Mahmood

PhD Nutrition, Poland
Post Doctorate (Denmark / USA)
Ex-Consultant:

FAO, UNDP, ADB, WB, GTZ, GOP
Published from:

FIRST DIETCARE & RESEARCH CENTER
324-B, New Chouburji Park,
Lahore 54500 Pakistan.

Ph: +92 42 615 9562 Cell: +92 300 430 2528
dietcare@gmail.com

Designed by: **Musharraf Zaidi** 03334240740

Printed by: Super Sehri Printers

Advisory Board

Prof. Mahmood Ali Malik MBBS, FRCP

Ex-Principal KEMC/AIMC Lahore
Consulting Diabetologist/Nutritionist
44-Lakshmi Mension The Mall Lahore

Prof. Saghir Ahmad Jafri PhD Nutrition, USA
Dean Faculty of Sciences
University of Lahore, Lahore

Prof. Abdul Majeed Cheema PhD Endocrin, UK
Professor of Bio-Informatics
Balochistan University of Information

Technology & Management Sciences Quetta
Legal Advisor

Ms. Rukhsana Kanwal MA, LLB
Advocate Lahore High Court Lahore

Subscription

- Annually: PKR 1000 or \$ 75
- Five Yearly: PKR 3000 or \$ 200
- Life: PKR 6000 or \$ 500
- Libraries/NGO: PKR 500 Per annum
- Professional societies/ industry: PKR 2000 Per annum

Disclaimer

The contents of monthly **dietcare** are not intended to provide medical advice which should be obtained from qualified healthcare professionals.

The information contained in the **Dietcare** is pooled from reliable global resources of Food, Diet & Nutrition. It is not necessarily the personal or institutional opinion of the **NGO Feed Well People**.

The Forum for Environment, Economic Development and welfare of People (**Feed Well People**) is non profit social advocacy NGO and monthly **Dietcare** is its official organ. **Feed Well People** mounts continuing education programs in health, environment, education and economics. It presses for changes in government and corporate policies.

دھاتی سے زائد سے درج ہے۔ جن سات مشہور فوڈ میٹرز سے یہ نمونے لئے گئے ان میں میکڈوئلڈ اور برگرنگ بھی شامل تھے۔ کینسر کا خطرناک ترین مرکب (PHIP) پایا گیا ہے۔ کینسر کا محرک یہ مرکب سرکاری لسٹ پر ایک باعث خارج ہو کر گوشت کی اوپری تہہ پر جم جاتا ہے اور اس کو اگر سلا اور سینڈویچ میں بھی ڈالا جائے تو پھر بھی یہ انسانی جسم میں داخل ہو کر ڈی این اے کو تباہ کر کے کینسر جنم دے دیتا ہے۔ اس مہلک مرکب کا تعلق کینسر پیدا کرنے والے سب سے خطرناک گروپ HCA سے ہے۔ اس گروپ میں جنم لینے والے کینسر انسان میں پراسٹیٹ، بڑی آنت اور چھاتی کے سرطان پیدا کرنے کی صلاحیت سے مالا مال ہوتے ہیں۔ رپورٹ میں یہ بھی کہا گیا ہے کہ اس مرکب کی معمولی سی مقدار بھی کینسر پیدا کرنے کی صلاحیت کو بڑھا دیتی ہے۔ اس تجزیاتی مطالعے کی رکن سلی وان کے مطابق اگر آپ فرامڈ چکن نہیں کھاتے تو شاید اس کی وجہ آپ کے ذہن میں اس میں موجود چکنائی اور لیوسٹرول ہی ہو لیکن یہ حقیقت ہے کہ اس میں PHIP بھی ہے جو کینسر پیدا کرنے والا خطرناک ترین کیمیکل ہے۔

ہم اور دنیا

عوام الناس کی دلچسپی کی خاطر دنیا کے موقر جرائد سے غذائی معلومات کا چناؤ ہر ماہ ان صفحات میں پیش کیا جاتا ہے۔ ہمیں قارئین کی آراء سے انداز ہوا ہے کہ کچھ معلومات میں نہ صرف علاقائی تفاوت ہوتا ہے بلکہ بسا اوقات مغربی تحقیقات میں استعمال شدہ غذاؤں کی تعریف بھی ہمارے ہاں مختلف انداز میں لی جاتی ہے۔ پس ڈائنٹ کینسر میں پیش کی جانے والی غذائی معلومات کو مزید کارآمد اور قابلِ مہروسہ بنانے کی خاطر ایک نیا سلسلہ ”ہم اور دنیا“ شروع کیا گیا ہے۔ جس میں عالمی غذائی تحقیقات کو پاکستانی حالات کے مطابق ڈھالنے نیز ان معلومات کے پس منظر پر روشنی ڈالی جاتی ہے۔ آپ کی آراء کا انتظار ہے گا۔۔۔۔۔ (ایڈیٹر)

سگریٹ نوشی سے کچھ بچیں کا خطرہ

سائنس دانوں نے سگریٹ نوشی کی ایک اور خرابی دریافت کی ہے اور وہ یہ ہے کہ سگریٹ پینے سے کچھ لوگوں کے گھبراہٹ کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

یہ تحقیق آرکائیوز ڈیٹا بیس میں شائع ہوئی ہے۔ تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ اگر کوئی مرد روزانہ بیس سگریٹ پینے تو اس کے گھبراہٹ کا امکان بڑھ جاتا ہے کیونکہ سگریٹ نوشی سے بال پیدا کرنے والے خلیوں کو نقصان پہنچتا ہے۔ انس دانوں کا پہلے ہی سے خیال ہے کہ سگریٹ پینے سے خون میں کوٹھڑا بننے کا امکان بڑھ جاتا ہے جس سے ہارٹ ایک یا فالج ہونے سے زندگی ختم ہونے کا خطرہ پیدا ہو سکتا ہے۔ (بی بی سی اردو)

تھیر

بعض حضرات کے نزدیک سگریٹ نوشی کا تعلق غذا سے نہیں ہے۔ لیکن ہمارا خیال ہے کہ جس طرح بھرنے اور پینے والی اشیاء غذا کا حصہ ہیں اسی طرح تباہ کن شراب یا دیگر نشہ آور اشیاء کا اگر ہم مسلسل استعمال شروع کر دیں تو یہ بھی پھر غذا کے زمرے میں آجائیں گے۔ کیونکہ ان کے ہمارے مینا بولزم پر خصوصی اثرات آجائیں گے۔



ہدایات میں یہ درج ہوتا ہے کہ ان ادویات کا استعمال منہ پر کھڑا باندھ بغیر نہ کیا جائے۔ لیکن کاشت کار یہاں ان احتیاطی تدابیر کی پرواہ کئے بغیر فصلوں سے کہیں زیادہ مقدار میں ادویات کا سپرے کرتے ہیں۔ (بی بی سی اردو سروس)

تھیر

سبزیوں اور پھلوں کے بسا اوقات ناقص بیجوں کے سبب ان پر بے شمار بیماریاں حملہ آور ہوتی ہیں جس کے سبب کسان ان پر ضرورت سے بھی زائد مقدار میں کیڑے مار ادوات استعمال کر دیتے ہیں۔ دلچسپی کی بات یہ ہے کہ عوام اس بات سے باخبر ہونے کے باوجود صرف سب کے چھلکے اتارنے پر زیادہ زور دیتی ہے جبکہ ناشپاتی، امرود، جامن سمیت کسی بھی پھل کے چھلکے اتارنے نہیں جاتے۔ سوائے پھل یا سبزیوں جن کے چھلکے سخت ہیں۔ تو کیا ان پھلوں اور سبزیوں پر کیڑے مار ادویات کا اثر نہیں جن کو ہم کچا کھا جاتے ہیں۔ دراصل پھلوں اور سبزیوں کے چھلکوں میں بے بہا معدنیات و ریشہ وغیرہ پائے جاتے ہیں جو صحت کے ضامن ہیں۔ اس لئے وجہ نزاع یہ ہونی چاہیے کہ کیڑے مار ادویات کے اثرات ختم کئے جائیں نہ کہ سب کے چھلکے لازمی اتار دینے پر بحث جاری رہے۔ سادہ یا 60 ڈگری پر نیم گرم پانی میں پھلوں اور سبزیوں کو ایک دو منٹ تک ہاتھوں سے رگڑ کر صاف کرنے سے تقریباً 80 فی صد ہر پیلے اثرات ختم ہو جاتے ہیں یا پھر اوڈونا نازر کے ذریعے مگر یہ مہنگا طریقہ ہے۔ دیگرے کھیت سے باورچی خانے تک پہنچنے میں جو وقت لگتا ہے اس سے بھی آہستہ آہستہ جراثیم کش ادوات کا خطرہ ٹل جاتا ہے۔ پس جن پھلوں اور سبزیوں کو ہم چھلکے سمیت کھا سکتے ہیں کھا لینا چاہیے۔

چھاپ کی دھڑلی کاشت

زرعی بیجوں کے نمونے کیڑے مار کیمیائی ادویات اور مصنوعی کھاد کے استعمال سے پیداوار میں کمی گنا اضافہ ہو گیا ہے لیکن آج بھی بیجوں کو جو چارہ ڈالا جاتا ہے اور جو دودھ دیتی ہیں یا جو پانی دوسرے جانور اور گاؤں والے پیتے ہیں ان میں کیڑے مار ادویات کے اثرات پائے جاتے ہیں۔ کیڑے مار تمام ادویات کی

دنیا بھر میں پودے کی 25 اقسام پائی جاتی ہیں۔ پودینہ (Mentha) کا تعلق Lamiaceae خاندان سے ہے۔ امریکہ میں اسے Hiebabuena کہا جاتا ہے۔ جس کے لفظی معنی ”آپھی بوٹی“ کے ہیں جبکہ بھارت اور پاکستان میں اسے پودینہ کہا جاتا ہے۔ انگریزی کا لفظ Mint لاطینی زبان کے لفظ Mentha سے مشتق ہے جو کہ یونانی زبان کے لفظ Minthe سے نکلا ہے۔ منٹھی یونانی میتھالوجی میں ایک پری تھی جسے پودا بنا دیا گیا تھا۔ پاکستان میں کاشت کی جانے والی مشہور اقسام یہ ہیں: پودینہ (Corn Mint) چینی رائل سپرمنٹ منٹ (Spearmint) لیونڈر منٹ (Lavender Mint) پیپر منٹ (Pepper mint) اپیل منٹ (Apple Mint) اور چٹکی پودینہ (Horsement) شامل ہیں۔ پودینہ کے پتوں کو پانی میں ابالنے والا قبوہ Monsternzo کہلاتا ہے اور نظام ہضم درست کرنے میں بہت مفید ہے۔ پودینے کے تیل سے منٹھول Menthol جو کہ چینی پیپر منٹ سے نکلتا ہے پولیگون جو چینی رائل اور کوری منٹ سے حاصل کیا جاتا ہے اور آرکارون جو پیپر منٹ سے کشید کیا جاتا ہے کو بہت سے پرفیوم، کاسمیک اور خوبصورتی کی ادوات میں شامل کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ منٹھول بہت سی ادویات کا اہم جزو ہے۔ اس کو سگریٹ کے تمباکو میں ڈال کر اس کی کڑواہٹ کو کم کیا جاتا ہے۔

ماحولیاتی آلودگی سے ہونے والی الرجی ہی صرف الرجی نہیں ہوتی، دراصل غذائی اجناس بھی الرجی کا سبب بنتے ہیں۔ آج کل ہر دوسرا شخص اس الرجی کا شکار ہے۔ جن آٹھ غذائی اجناس سے الرجی آگے واقعات سب سے زیادہ سامنے آئے ہیں وہ روزمرہ معمولات میں شامل ہیں۔ یعنی دودھ، انڈے، مونگ پھلی، سونے، گندم، آخروٹ اور کاجو پھلی جیسے۔

وٹامن ڈی سے شریانوں کی بیماری سے بچاؤ امریکہ کے طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ وٹامن ڈی شریانوں میں چربی جمع ہونے سے روک کر اعضاء میں خون کے بہاؤ میں آسانی پیدا کرتا ہے جس کے نتیجے میں شریانوں میں بیماری پیریفیرل آرٹری ڈیزیز لاحق نہیں ہوتی۔ البرٹ آئسن سائنس کالج آف بائیولو نیورسٹی نیویارک کے ماہرین کی ایک تحقیق کے دوران واضح ہوا کہ وٹامن ڈی کی کمی شریانوں کی اس مخصوص بیماری کی انہم وجہ ہے۔ بچوں کے دانت خراب ہونے کی اہم وجہ بھی اس وٹامن کی کمی ہوتی ہے۔

ڈائیسٹ تھیراپی دراصل متناسب غذا کی مناسب مقدار کے کھانے کے طریقے کو کہتے ہیں یہ پینکس ڈائیسٹ خوراک میں اضافی کیلوریز کی مقدار کو روکتی ہے۔ اس طرح یہ ڈائیسٹ کو بھی متناسب رکھتی ہے۔ اس کم حراروں والی ڈائیسٹ کے ساتھ عمومی رویوں میں تبدیلی اور جسمانی مشقت اچھے نتائج دیتی ہے۔ ان تمام ڈائیسٹس کا بنیادی مقصد حراروں، چھٹی اور چھٹائی کی ممکنہ تعداد کم کرنا ہے اور بیرونی غذائوں کو بڑھانا ہے۔

کولیسٹرول پر دوا کی بجائے غذا سے قابو پائیے

مترجم: مشرف علی زیدی

دوا Baycol کو اس کے زہریلے ذیلی اثرات کی وجہ سے 2001ء میں مارکیٹ سے ہٹالیا گیا جبکہ صحت بخش غذا کھانے، چھل قدمی کرنے اور تباہ کن کوشی سے گریز میں ہمیں کوئی اضافی خرچہ نہیں کرنا پڑتا حالانکہ اس کے اثرات انتہائی فائدہ مند ہیں۔

ماہر اور تجربہ کار معالجوں کے اس ہتھکنڈے نے کچھ افراد کو پہلے قدم کے طور پر خوراک اور طرز زندگی میں متعدد تبدیلیوں کی سفارش کی جو انہیں کولیسٹرول کم کرنے والی ادویات سے عمر بھر کے لیے نجات دلانے کے لیے کافی ہو سکتی ہے۔ جب کہ بعض دیگر افراد کے لیے ان کے کولیسٹرول کی مسلسل بلند سطح کے مطابق بڑی تبدیلیاں تجویز کی گئیں۔ ایسے لوگوں کے لیے جو موثری امراض کی وجہ سے کولیسٹرول میں اضافے کا شکار ہوں۔ ان کے لیے بھی یہ اچھی خبر ہے کہ اگر وہ اپنی خوراک میں مرکب چربی (Saturated Fats) کا استعمال کم کر دیں تو ان کے LDL میں بھی خاطر خواہ کمی ہو سکتی ہے۔ یاد رہے کہ ایشیا میں جہاں زیادہ تر لوگ بہت کم پختائی استعمال کرتے ہیں۔ اوسطاً کولیسٹرول کی سطح 95 سے بھی کم ہے۔

مشاہدات اور تجربات سے ثابت ہوا ہے کہ کولیسٹرول کو کم کرنے والی ادویات ترک کرنے والے افراد کی غذائی عادات اور طرز زندگی میں نمایاں تبدیلی کی بدولت ایک سال کے اندر LDL لیول میں 40% تک کمی ہوئی جو اوسطاً 145 سے 87 تک آگیا۔

کولیسٹرول کی سطح میں کمی ہماری زندگی بچا سکتی ہے۔ امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن کے ماہرین کے ہتھکنڈے اور امریکی حکومت کی پیش کولیسٹرول ایجوکیشن پروگرام کی حالیہ سفارشات کے مطابق بڑھتے ہوئے کولیسٹرول کے حامل افراد کو علاج کے سلسلے میں زیادہ احتیاط اپنایا جائے۔

ان سفارشات سے اس حد تک ضرور اتفاق کیا جاسکتا ہے کہ کولیسٹرول کی زیادتی خطرناک ہے لیکن اس مسئلے کے تجویز کردہ حل کو نامکمل سمجھنا چاہیے۔ کیونکہ اس کے نتیجے میں کروڑوں افراد کو کولیسٹرول کم کرنے والی ادویات کھانے کا مشورہ دیا جائے گا حالانکہ وہ لوگ اپنے کھانے پینے کی عادات اور طرز زندگی میں چند اہم تبدیلیاں لا کر ان ادویات سے بچ سکتے ہیں۔ یہ حقیقت ہے کہ Lipitor اور اس جیسی دیگر ادویات کولیسٹرول کی سطح کم کرنے کا موثر ذریعہ ہیں اور وسیع پیمانے پر تحقیقات سے دل کے دورے کے گانات سمیت متعدد معاملات میں ان کی افادیت ثابت ہو چکی ہے۔ تاہم اس حقیقت میں بھی کوئی شبہ نہیں کہ یہ سب اہداف اگر غذائی عادات اور طرز زندگی میں تبدیلی کے ذریعے حاصل کیے جائیں تو زیادہ بہتر ہوگا کیونکہ دوائیں بھی ہوتی ہیں اور ان کے ظاہر اور پوشیدہ ذیلی اثرات بھی ہوتے ہیں۔ جب کروڑوں افراد کو دہائیوں تک یہ ادویات استعمال کریں گے تو ان کے زیادہ طویل المیعاد ذیلی اثرات بھی ظاہر ہونے لگیں گے۔ کولیسٹرول کم کرنے کی

حتیٰ کہ ایسے افراد جو دل کی سنگین بیماریوں میں مبتلا تھے۔ وہ بھی کھانے پینے اور زندگی گزارنے کے معمولات میں تبدیلی کی وجہ سے بائی پاس سرجری اور انجیوپلاستی سے بھی محفوظ رہے۔ جب کہ اس دوران کولیسٹرول کم کرنے والی ادویات کے عادی افراد کی حالت ابتر ہو گئی۔ ہوسکتا ہے بہت سے معالجوں کے خیال میں گولی کھانا آسان ہو اور طرز زندگی میں تبدیلی انتہائی مشکل لیکن یہ بھی حقیقت ہے کہ بہت سے ایسے مریض جنہیں کولیسٹرول کم کرنے والی ادویات تجویز کی جاتی ہیں۔ چند ہی مہینوں میں ان ادویات کا استعمال ترک کر دیتے ہیں۔ کیوں؟ اس لیے کہ ان ادویات کے استعمال سے ان کی طبیعت بگاڑا ہوا حال رہنے لگتی ہے۔ اس کے برعکس جو افراد اپنی خوراک اور طرز زندگی میں نمایاں تبدیلیاں لانے میں کامیاب رہتے ہیں انہیں اپنی مزاجی اور جسمانی کیفیت میں خاصی نمایاں بہتری محسوس ہونے لگتی ہے۔ ان کے وزن میں مسلسل کمی ہوتی ہے، توانائی میں اضافہ ہوتا ہے۔ بلڈ پریشر گھٹ جاتا ہے۔ انجائنا میں ڈرامائی کمی واقع ہوتی ہے۔ اور وہ فائبرس پر بہتر کنٹرول کے قابل ہو جاتے ہیں۔ جب کہ کولیسٹرول کی کمی کرنے والی ادویات ان میں سے کوئی بھی فائدہ نہیں پہنچاتیں۔ صحت مند زندگی جیسے کا لطف، موت کے خوف سے زیادہ طاقتور ہوتا ہے اور امریکہ بھر کے ہسپتالوں میں بہت سے معالج اس نتیجے پر پہنچ چکے ہیں کہ بے شمار لوگ اپنی غذائی عادات اور طرز زندگی میں نمایاں تبدیلیاں لانے اور ان تبدیلیوں پر مسلسل کاربند رہتے ہیں تاہم یہاں یہ واضح کرنا بھی ضروری ہے کہ کولیسٹرول کی بلند سطح دل کے امراض کا واحد سبب نہیں ہے بہت سے دیگر اسباب بھی ہو سکتے ہیں جن کا باضابطہ علاج اور سدباب ضروری ہے۔ تاہم LDL میں کمی کے کبھی مریضوں پر مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ حالیہ تجربات سے ظاہر ہوتا ہے کہ امراض قلب میں مبتلا افراد میں جنہیں دل کے دورے کا شدید خطرہ درپیش ہو ان کے کولیسٹرول کی سطح جتنی کم ہو اتنا ہی اچھا ہے۔ ●●

جس ہر عمر کے لوگوں کا پسندیدہ مشروب ہے، بچے بڑے سب مختلف ذائقوں کا انتخاب کرتے ہیں۔ آج کل یوں بھی نئے نئے ذائقوں کے تیار جو متعارف ہوتے ہیں۔ کچھ لوگ سمجھتے ہیں کہ ان میں شکر اور گلوکوز کی زیادہ مقدار شامل کرنے سے بچوں بڑوں کے وزن میں اضافہ ہو جائے گا، نہیں ایسا کچھ نہیں ہے بس اتنی سی احتیاط ضرور کریں کہ معیاری کپپنی کا جوس خریدیں اور بے دھڑک پیئیں۔ نیویارک میں ایک تحقیق سے پتا چلا ہے کہ پھلوں کا جوس غذائیت کا کام کرتا ہے اور بچوں کے بڑھتے ہوئے وزن پر قابو پانے میں مدد دیتی ہے۔ امریکا میں ہونے والے نیشنل ہیلتھ سروے نے ایسے 3,168 بچوں پر تجربات کئے جن کی عمریں دو سے گیارہ برس تھیں یہ بچے روزانہ جوس پینے کے عادی تھے اور ذہنی اعتبار سے چست تھے۔ پتا چلا کہ جوس کے استعمال سے نہ تو یہ بچے موٹے ہوئے اور نہ دبیلے بلکہ توانا رہے اور موٹی بیماریوں سے بچے رہے۔ ان کی تدریسی کارکردگی بھی بہتر رہی۔ ترقی یافتہ ممالک میں دوسری ٹھوس غذاؤں کی نسبت جوس کا استعمال زیادہ ہوتا ہے۔ صرف اسی لئے کہ یہ طاقت بخش ہے۔ اگر آپ کا بچہ جوس پینے کا عادی ہے تو اسے ٹوکیں مت اور خود بھی پریشان نہ ہوں۔ اس طرح آپ کا بچہ دوسرے بچوں کے مقابلہ میں چست اور توانا رہے گا۔



آرٹیکل اوکسائیڈ کا خون کے کینسر پر اثر اس کی مقدار کے مطابق ہوتا ہے اور یہ خون کے کینسر کے مریض میں

بلڈویسل Angiotenesis کے بننے کے عمل کو روکتا ہے۔

جس مریض کے بالوں میں تانبے کی مقدار کم ہوگی اس میں Gyne کینسر کا خطرہ ہوتا ہے۔

مغز کو دے تیل کا استعمال بلڈ پریشر کم کرنے والی ایلو پیتھک ادویات کے مابعد اثرات کو کم کرتا ہے۔

سویا بین جرم آئل کا روزانہ استعمال سیم میں ٹوٹل کولیسٹرول اور ایل ڈی ایل کو کم کرتا ہے۔

انسانی جسم کو صرف الفائو کوئی رول (a.tocopherol) کی صورت میں ہی وٹامن ای فائدہ پہنچاتا ہے۔

نرالی تحقیق
(Chem Abs 135)

حاصل مطالعہ:
ڈاکٹر خالد محمود

انسانی جسم کی چھلنیاں

پروفیسر عبد علی بخاری

کے مائع جسے پلازما کہتے ہیں ان کا توازن بھی قائم رکھتے ہیں۔ گردے نے جو فضلات خارج کرنے ہوتے ہیں اسے پیشاب کی صورت میں خارج کر دیتے ہیں اور خون میں جتنا پانی، گلوکوز، سوڈیم، پوٹاشیم رکھنا ضروری ہوتا ہے اسے واپس خون میں ملا دیتے ہیں اسی لیے انہیں انسانی جسم کی چھلنیاں کہا جاتا ہے۔ پاکستان میں گردے کے امراض آئے روز تیزی سے بڑھ رہے ہیں اور ہر سال تقریباً دس ہزار افراد گردوں کے امراض کے باعث ہلاک ہو جاتے ہیں جب کہ گردے کے مریضوں کی تعداد ہر دس لاکھ میں سے چار ہزار تک پہنچ چکی ہے اس کی وجہ پتھری کے مریض ہیں اور اس کے لیے پاکستان کو اسٹون بیلٹ میں واقع علاقہ قرار دیا جاتا ہے۔ گردوں کے امراض میں اضافہ ہونے کے صورت میں۔ اسباب میں پانی کا کم استعمال، آلودہ گردے کی عمومی بیماریوں میں پانی، ورزش کا فقدان، جہاں مریض کو بستر پر آرام کرنے کو یا ہسٹنک خون میں سے بچنے کو کہا جاتا ہے وہاں اس کو غذائی اقدامات اٹھانے کا بھی کہا جانا از حد ضروری ہے۔ اس مقصد کے لیے مناسب انداز میں بنایا گیا غذائی پلان مریض کو نہ صرف جلد افادہ بخشتا ہے بلکہ گردے فیل ہونے والے مریضوں میں آخری درجے

زندگی کا سرچشمہ خون ہے سر سے پیر تک گردش کر کے خون ہر عضو کو غذا اور آکسیجن پہنچاتا ہے خون میں کئی وجوہات سے زہریلے مادے شامل ہو جاتے ہیں چنانچہ خون کو صاف کرنے کے لئے قدرت نے جگر اور پھیپھڑوں کے علاوہ یہ کام گردوں کو سونپا ہے۔ گردے سلفر، نائٹروجن اور پروٹین کے فضلات کو خارج کرنے کے ساتھ ساتھ پانی اور نمکیات کو امراض گردہ میں سے اکثر کا تعلق انسان کے استحالہ میں گڑ بڑ

تبدیلی کا اشارہ ملے گی۔ گردے کے افعال کو مناسب سرانجام دینے کے لیے غذائی تبدیلی کے مندرجہ ذیل مقاصد ہوتے ہیں: ۱- گردے جس حد تک درست کام کر رہے ہوں ان کو برقرار رکھنا تاکہ مریض مزید خرابی سے دوچار نہ ہوں۔ ۲- خون کو فاضل مادوں کے اجتماع (Uraemia) سے بچانا اور اگر ایسا ہو جائے تو اس کا علاج کرنا۔ ۳- جسم میں پانی اور سوڈیم کے سنگم کے سبب بڑھتے ہوئے سیال کی مقدار (Oedema) کو روکنا۔ ۴- غذا کو جسم میں ضائع ہونے سے بچانا، خصوصاً "گردہ فیل ہونے کی

امراض گردہ میں غذائی تبدیلی کے مقاصد

ایڈیٹر کے کام

پرنسپل اسلامک یونیورسٹی میڈیکل کالج لاہور پروفیسر حکیم سجاد علی صاحب میگزین کی مصوبی پر شکریہ ادا کرتے ہوئے فرماتے ہیں کہ خالص غذا کے شوقین ہی ماہانہ ڈیٹ کیئر کی اہمیت و افادیت کو سمجھ سکتے ہیں۔ نیز ہمیں ڈیٹ کیئر پڑھ کر اس میں موجود مصنفین کے دیگر رسائل میں شائع شدہ مضامین کے ذریعے طب کو سمجھنے میں خاصی

کیمشیم کی کمی، کیمیائی ادویہ کا بلاوجہ استعمال اور خون میں یورک ایسڈ کی زیادتی شامل ہے۔ گردوں کے امراض سے بچنے کے لئے صاف پانی کا زیادہ استعمال ضروری ہے اور غذائی احتیاط کو اہمیت دی جائے۔ یہ سمجھنا صحیح نہیں ہے کہ اگر ایک بار پتھری خارج ہو جائے تو دوبارہ نہیں بنتی اگر پتھری کے اخراج کے بعد احتیاطی تدابیر اختیار نہ کی جائیں تو پتھری دوبارہ بن سکتی ہے۔ ہماری غذا میں مختلف اجزاء ہوتے ہیں ان میں کیمشیم بھی ہوتا ہے اور فاسفورس بھی اور دوسرے وٹامنز بھی۔ اگر گردے ٹھیک کام کرتے ہیں اور ہم پیاس سے زیادہ پانی پیتے رہیں تو گردے خون سے غیر ضروری اجزاء خارج کرتے رہتے ہیں لیکن غذائی بے اعتدالی ہو یا پانی کی ضرورت سے کم پیا جائے یا گردے کسی وجہ سے اپنا کام نہ کریں تو ان سب صورتوں میں فاسفورس، کیمشیم وغیرہ گردوں میں بیٹھ جاتے ہیں اور تہ پر تہ جم کر پتھریاں بن جاتی ہیں۔ پتھری کی تشخیص کرنے کے لیے ایکس رے بہت ضروری ہے جس سے پتھری کا سائز معلوم ہو سکتا ہے۔ بعض پتھریاں بڑی ہو جاتی ہیں اور یہ سائز میں 8 ملی میٹر تک پہنچ جاتی ہیں جن کا علاج صرف آپریشن کے ذریعے ہی ممکن ہے۔ پیشاب کی نالی میں جلن کے ساتھ پیشاب آنا گردہ کی بیماری کی علامت نہیں ہے بلکہ یہ زیادہ پروٹین کھانے کے باعث بھی ہو سکتا ہے۔ گردہ میں تکلیف انفیکشن کے باعث بھی وقوع پذیر ہو سکتا ہے۔ دنیا بھر میں ایک سال کے بچوں میں گردوں کی تکلیف 1% ہے۔ تیس سال تک 4% 40 سال کے افراد میں 6% 60 سال کی عورتوں میں 20% اور مردوں میں 10% ہے۔ گردوں کے فیل ہونے کی ایک بڑی وجہ انسانی جسم سے زائد مقدار میں نمکیات کا خارج ہونا بھی شامل ہے۔

(ESRD) کو

بھی آنے سے روکتا رہتا ہے۔

قدراور قابل داد ہے۔ ادارہ کے لئے ہم مزید دعاؤں کے مستحق ہیں۔ ڈسکہ ضلع سیالکوٹ سے عطاء المصطفیٰ ناصر ایم اے انگلش رقطنرا ہیں کہ ادارہ ڈیٹ کیئر کی کاوشیں مبارکباد کی مستحق ہیں لیکن بعض اوقات میگزین بہت زیادہ ٹیکنیکل ہو جاتا ہے جس پر مجھے غصہ ہے کہ عام قاری کی سمجھ سے بالاتر ہو جاتا ہوگا۔ براہ مہربانی اسے آسان بنائیں۔ ادارہ مسلسل کوشش میں مصروف ہے۔

مدد ملی ہے۔ ادارہ حوصلہ افزائی پر مشکور ہے۔ کونین سے ادارہ ڈیٹ کیئر کے اولین خیر خواہ جناب خورشید اختر محکمہ لوکل گورنمنٹ بلوچستان فرماتے ہیں کہ بد قسمتی سے ملک عزیز میں پڑھنے کا رجحان کم کم ہے خصوصی طور پر خرید کر پڑھنے کا۔ اس مشکل اور نازک وقت میں بھی آپ کا ڈٹے رہنا اور خاص کر ایسے میدان میں جس میں شوہر کی رنگینیاں مفقود ہوں حیران کن لیکن قابل

ast
FM 103

دانتوں کی حفاظت کے لئے ہدایات

A black and white line drawing of dental instruments and teeth. It features three teeth and three dental mirrors. The instruments are arranged in a row, with the teeth positioned between the mirrors. The mirrors have long, thin handles and circular heads with a small mirror on the back. The teeth are simple, stylized representations of upper incisors.

دانتوں کو برش یا مسواک سے رات کو کھانے کے بعد اور صبح
ناشتہ کے بعد صاف کریں۔ صبح اور شام کے لئے جدا جدا برش
ہونے چاہئیں۔ ایک برش کے صبح و شام استعمال سے برش نرم ہو
جاتا ہے اور وہ خوراک کے ذرات دانتوں کی درمیان والی جگہوں
سے نہیں نکال پاتا۔ صفائی کے لئے برش کا رخ مسوڑوں سے
دانتوں کی طرف ہونہ کہ دانتوں پر یعنی اوپر والے جبڑے کے لئے
اوپر سے نیچے اور نچلے جبڑے کے لئے نیچے سے اوپر۔ برش کے
ریشوں سے صفائی کریں۔ ٹوتھ پیسٹ بدل کر استعمال کریں۔
بہی ٹوتھ پیسٹ پر اکتفا نہ کریں۔ ٹوتھ برش میڈیم ہوا اور کوئی
ٹوتھ پیسٹ ہو ترجیحاً فلورائیڈ کے ساتھ ٹوتھ پیسٹ استعمال کیا
جائے۔ زیادہ سخت یا نرم برش اس وقت استعمال کریں۔ جب

ڈاکٹر مشورہ دے ورنہ میڈیم برش استعمال کریں۔ کھانا کھانے کے بعد برش کریں اور خلال کا استعمال ضرور کریں یہ رسول اللہ ﷺ کی حدیث ہے۔ اگر ٹوتھ پیسٹ کی استطاعت نہ ہو تو نمک، مٹھکڑی برابر مقدار میں ملا کر محلول تیار کر لیں اور برش کے ساتھ استعمال کریں آپ ہلکے صابن کو بھی اس ضمن میں استعمال کر سکتے ہیں۔ کھانے کے اختتام پر پھل یا سبزی کا استعمال کریں اس سے دانتوں کی ورزش ہوگی اور خوراک کے ریزے پھسنے نہیں رہیں گے۔ سویٹ ڈش کھانے سے پہلے کھالیا کریں۔ یہ زیادہ بہتر ہے پہلے زمانے میں لوگ گاؤں میں بیٹھے چاول، حلوہ کھانے شروع میں دیا کرتے تھے۔ دانتوں کی صفائی کے لئے ہر قسم کا ٹوتھ پاؤڈر، منجن، کوئلہ، نمک اور تیل کا استعمال نقصان دہ ہے اور ای طرح سپاری، پان چنانا، سگریٹ نوشی، گال، زبان و منہ کی دیگر باتوں، مسوڑوں اور دانتوں کے لئے مضر ہے۔ مسوڑوں کا ایڈوائس پائوریو کا مرض صرف بے احتیاطی، کوتاہی اور غفلت کے باعث پھیلتا ہے مگر اب یہ قابل علاج مرض ہے۔ خصوصاً مسوڑوں کی سرجری کے عمل سے مکمل ٹھیک کیا جاسکتا ہے۔

[illegible]

0300 430 2528: 324/B خیابان محمد علی قزوینی، پلاک ۱۱، تهران

Dr. Sultan's Diet

Metabolic Formula

پاکستان کے ہر ضلع میں ماہنامہ ڈائٹ کیر لائبر کے لئے نمائندوں کی ضرورت ہے
اپنی سواری رکھنے والے خواتین حضرات مندرجہ ذیل نمبر پر رابطہ کریں..... ڈاکٹر سلطان محمود 0300 430 2528
042 615 9562

ضرورت خانا و غذا

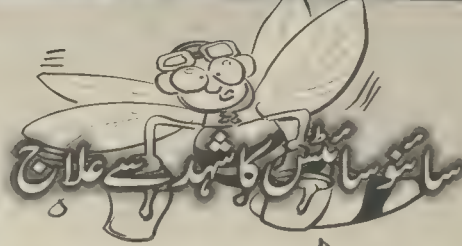
حاصل مطالعہ و ترجمہ..... ایس ایم فائق



شیر خوار بچوں کو مچھلی
کھلا کر اگیزہ ماسے چھلایا جاسکتا ہے

مچھلی کھانے کی افادیت پر مزید ایک تحقیق نے اضافہ کر دیا ہے۔ مغربی سویڈن میں 12 تا 6 ماہ کے ماں کا دودھ پینے والے سترہ ہزار بچوں پر چھ ماہ پر محیط ایک مطالعے نے ثابت کیا ہے کہ اس عرصہ میں 13 فی صد بچے اگیزہ ماس اور دیگر الرجی کا شکار پائے گئے مگر نو ماہ کی عمر تک پہنچنے سے قبل جب ان کی ٹھوس غذا میں مچھلی کا استعمال کرایا گیا تو 25 فی صد سے زائد الرجک بچوں کو افادہ ہو گیا۔

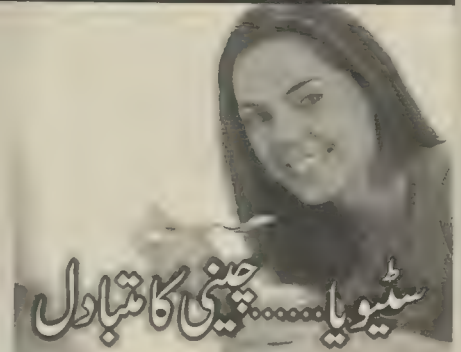
اگیزہ ماس اور دیگر الرجی کی علامات ایک برس کی عمر تک پہنچنے والے ان بچوں میں دگنی پائی گئی کہ جن کی ماؤں کو بھی یہی بیماری تھی۔ تاہم اس مطالعے نے یہ بھی ثابت کیا ہے کہ اگیزہ ماس بیماری پھیلنے کا تعلق ان باتوں سے نہیں ہے کہ بچہ ماں کا دودھ پنی رہا ہے یا گائے کا دودھ لے رہا ہے یا اس کے گھر میں پالتو پرندے موجود ہیں۔ بہر حال ماحولیاتی و غذائی عوامل کا تجزیہ کرنے والے سائنسدانوں کے نزدیک اگر گھر پالتو پرندوں سے پاک اور نو ماہ سے قبل بچے کی ٹھوس غذا میں سمندری مچھلی شامل کر دی جائے تو اگیزہ ماس سے نجات حاصل کی جاسکتی ہے۔



شہد کی جراثیم کش ادویاتی خصوصیات تو صدیوں سے مسلمہ ہیں اور اس غذا پر مغرب میں ہزاروں مطالعاتی مقالے شائع ہو چکے ہیں۔ اسی سلسلے کی ایک کڑی کے طور پر امریکن اکیڈمی برائے سرگردن و طلق میں پیش کی جانے والی اوٹا وہ یونیورسٹی کینیڈا کے غذائی ماہرین کی تازہ ترین تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ شہد ہر قسم کے بیکٹیریا مارنے کی صلاحیت سے مالا مال ہے خصوصاً طور پر ایلیو پیٹھی دواؤں کے مقابل مدافعاتی و حیاتیاتی فلم بنانے والے بیکٹیریا بھی ہلاک ہو جاتے ہیں کہ جو سائنسوسٹس اور طلق میں نزہہ کرنے والے مرلےضوں میں مابعد طبی اثرات کے باعث بیماری کو طویل کر دیتے تھے۔

کینیڈین غذائی محققین کے مطابق عام طور پر ایلیو پیٹھک انٹی بائیوٹک ادویات کا جب سائنسوسٹس میں استعمال کیا جاتا ہے تو تین اہم بیکٹیریا گروپس (سوزوموناس، ہیتھی سی سی لین اور شیفلو کوس) ایک مدافعاتی حیاتیاتی فلم بنا کر پرورش پاتے رہتے ہیں اور دواؤں کے خلاف محاذ بنالیتے ہیں۔ تحقیق کے مطابق اس حیاتیاتی فلم کو شہد نہ صرف توڑ سکتا ہے بلکہ ان جراثیموں کے خلاف شہد کے لڑنے کی رفتار عام انٹی بائیوٹک سے کئی گنا زیادہ ہے۔

ہومیو پیٹھک میں خراب زخموں پر شہد کے لیپ پر تبصرہ کرتے ہوئے انہی غذائی ماہرین نے ناک کے زخموں پر شہد کے لیپ پر اپنی رائے مختاطا انداز میں لیکن مثبت طریقے سے پیش کی ہے۔



سٹیویا..... چینی کا متبادل

ایشیا اور لاطین امریکہ میں مدتوں سے غذاؤں اور مشروبات کو محفوظ رکھنے والے ایک نباتاتی مرکب میں سے امریکن کیمیکل سوسائٹی کے سائنسدانوں نے عام چینی سے تین سو گنا زیادہ میٹھا کیمیکل اخذ کیا ہے جس کو فی الحال پودے کے نام پر سٹیویا مٹھاس ہی کا نام دیا گیا ہے۔ جارچیا کے غذائی محققین کے مطابق اس قدرتی مرکب میں حرارے نہیں پائے جاتے اور یہ سافٹ ڈرنکس و دیگر غذاؤں میں بطور مٹھاس استعمال ہو رہا تھا۔ مگر اس کے بارے میں یورپ اور امریکہ میں یہ تحفظ پایا جاتا تھا کہ ان غذاؤں یا مشروبات کو جب سورج کی روشنی لگتی تھی تو سٹیویا میں پائے جانے والے دواہم فائدہ مند غذائی کیمیکل ”ریباڈیوسائیڈ اے“ اور سٹیویو سائیڈ“ ضائع ہو جاتے تھے۔ مگر حالیہ تحقیق کے مطابق جب ایسے مشروبات کو شیشے کی بوتلوں میں ڈال کر ایک ہفتہ تک سورج کی روشنی میں رکھا گیا تو متذکرہ دونوں کیمیکلز میں غیر امتیازی کمی واقع ہوئی۔ اس تجربے کی روشنی میں اب سٹیویا مٹھاس غذائی مرکبات میں استعمال ہو رہی ہے۔ غذائی ماہرین کا خیال ہے کہ اس کے استعمال سے اب موٹاپے اور ذیابیطس کے خلاف موثر جنگ لڑی جاسکے گی۔

ماہنامہ ”ڈائٹ کیر“ محض ایک میگزین یا نیوز شیٹ نہیں ہے بلکہ ایک تحریک کا نام ہے۔ عوام کے اس بنیادی حق کے تحفظ کی تحریک ہے کہ جو ان کو خالص خوراک کی شکل میں فراہم کرنا۔ چمک و پراپیگنڈا کے فرائض میں شامل ہے یہ خوراک غذا اور غذائیت کے باطنی شعور سے عوام و خواص کے ذہن کو بھر دینے کی تحریک ہے۔ یہ صارفین کے اس استحصال کے خلاف آواز بلند کرنے کی تحریک ہے کہ جس کے ذریعے غذاؤں میں ملاوٹ کی جاتی ہے یا ان کو غیر ضروری پراسس کر کے پرکشش بنانے کی خاطر غذائیت سے عاری کر دیا جاتا ہے۔ یہ عوام و خواص کے اس ذہنی امتحان میں بھی ایک مددگار تحریک ہے جو دنیا بھر کی غذاؤں میں Food Chain اپنے کاروباری برصورتی کی خاطر حقائق کو چھپا کر قوموں کے سامنے دکھانے کا انداز میں پیش کرتی ہیں۔

ماہنامہ ”ڈائٹ کیر“ مستقبل کی آن آفات کے بارے میں فگر غفل کی شعوری تحریک بھی ہے کہ جو نہ صرف عامی و قومی سطح پر غذائی بحران اور پانی کی کمی سے دوچار ہونے والا ہے بلکہ جس کو ہماری لائیں اور جسمی تیزی سے ہمارے قریب لاری اپنا میڈیکل بل مل کر سکتے ہیں۔

ماہنامہ ”ڈائٹ کیر“ حکومت اور کارپوریٹ سیکٹر کی فوڈ اور وائریلیسی میں بھی ایک مددگار تحریک ہے کہ جو برہق آبادی کی ضروریات سے کما حقہ مقابلہ کرنے کی صلاحیت میں اضافہ کرتی ہے۔ یہ میگزین فوڈ سیکٹر کے ماہرین پالیسی ساز کا نوست اور سوشیالوجسٹ کی برین شارمنگ کا بھی آئینہ دار ہے کہ ہم انفرادی سطح پر نہ صرف مستقبل قریب کی دوا یعنی غذا کو کیسے موثر انداز میں استعمال کر سکتے ہیں۔ بلکہ اجتماعی طور پر وہ کون سے قابل عمل ضروری اقدامات ہیں جن کو جد یا بد پر رونے کا لایا جاسکتا ہے۔ پاکستان مابقی قسطنطنیہ لحاظ سے غریب ملک ہے مگر انٹرنیٹ نے جس دنیا کو گلوبل ویلج بنایا ہے اس کی مدد سے ہم کیوں نہ عام شہریت کے حامل غذائی تحقیق اداروں کی معلومات عام کر دیں تاکہ وہ جملہ امراض مرلیض کی دہلیز کو چھو نہ پائیں۔ اس طرح ہم اپنا میڈیکل بل مل کر سکتے ہیں۔

نوڈوسلیمینٹ خلاف صحت جاسکتے ہیں

حاصل مطالعہ و مترجم: الیس ایم فائق

عرصہ دراز سے کمرشل نوڈوسلیمینٹس کے بھرپور استعمال پر زور دیا جاتا رہا ہے۔ کیونکہ جب سے ملٹی نیشنل کمپنیوں نے اس کا دوبارہ استعمال ہاتھ ڈالا ہے تب سے ہی اٹھتے بیٹھتے ان کی افادیت کا ڈھنڈورا پیٹا جاتا رہا ہے متحمل طبقہ مغربی ڈھنڈورے کا براہ راست اثر قبول کرتا ہے لہذا پاکستان جیسے غریب ملک میں بھی فیشن ایبل علاقوں میں نوڈوسلیمینٹس کے سنورز سے زیادہ تر خواتین ایک وقت میں ہزاروں روپوں کے سلیمینٹس خریدتی نظر آتی ہیں۔ دنیا بھر کے سنجیدہ لہجائی تحقیقین نے کئی بار ان خدشات کا اظہار کیا ہے کہ یہ غذائی سلیمینٹس اولاً پوری طرح جزو بدن بننے کی صلاحیت سے عاری ہوتے ہیں دوم غلیے کی سطح پر ان کی کارکردگی بھی محل نظر ہوتی ہے۔

خصوصی طور پر کینسر کے مریضوں میں وٹامن سی کے کردار کے بارے میں زیادہ شکوک کا اظہار ہوا ہے۔ پس ان مفروضات کو نظر میں رکھتے ہوئے حال ہی میں نیویارک کے کینسر سنٹر کی ایک ٹیم نے کینسر پیدا کرنے والے خلیات میں نوڈوسلیمینٹس سے حاصل شدہ وٹامن سی کی کافی مقدار کو جب استعمال کیا تو معلوم ہوا کہ وہ ت زیادہ جوان اور کارآمد بن گئے اور زیادہ تیزی سے کینسر پھیلانے کا باعث بننے لگے بلکہ ایسے کینسر زدہ خلیات جو کہ

کیمو تھراپی کے باعث نیز کینسر روکنے والی دیگر ادویات کے اثرات کے باعث خود کشی کے قریب تھے ان کے بھی ماسٹو کوئڈریا یعنی توانائی پہنچانے والی ننھی ننھی بیڑیوں نے دوبارہ چارج ہونا شروع کر دیا اور کینسر زدہ خلیوں کو تازہ دم کر کے رکھ دیا۔

یہ تجربات خصوصاً خون کے سرطان کی دو اقسام یعنی لیوکیمیا اور لمفوما کے کینسر زدہ خلیات میں وٹامن سی کو ڈی ایچ اے یعنی ڈی ہائیڈرو اسکاربک ایسڈ کی شکل میں داخل کر کے دیکھا گیا ہے کہ ان خلیات کی کیمو تھراپی کے ہاتھوں مرتے ہوئے ننھے پاور ہاؤس یعنی ماسٹو کوئڈریا دوبارہ جاگ اٹھے اور ایک نئی جدوجہد اور دواؤں کے خلاف مدافعت میں مصروف ہو گئے۔ ڈی ایچ اے دراصل وٹامن سی کی وہ شکل ہے کہ جو خلیے میں آسانی سے داخل ہو کر دوبارہ وٹامن سی میں بدل جاتی ہے۔ یہی کام نوڈوسلیمینٹس میں استعمال ہونے والے وٹامن سی کے کیمیائی اجزاء کا بھی ہے۔

چونکہ ہوں پر کئے گئے ان تجربات میں سائنسدان یہ دیکھ کر حیران ہو گئے کہ وٹامن سی کی موجودگی کے باعث مریض کے اندر رسولی بننے کی رفتار عام حالات کی نسبت زیادہ تیز تھی۔ گوکہ یہ تجربات ابھی انسانوں پر نہیں دہرائے جاسکے مگر سائنسدانوں کا خیال ہے

کہ جب انسان وٹامن سی کو نوڈوسلیمینٹ کی شکل میں لیتے ہیں تو خلیات کے درمیان بھی ڈی ایچ اے اسی طرح جمع ہو جاتی ہے۔ جیسے چوہوں کے خلیات کے مابین جمع پانی گئی ہے۔

سائنسدانوں کی متذکرہ ٹیم نے اس کی یوں وضاحت کی ہے کہ ٹیومر کی حالت میں کینسر کے خلیات زیادہ تیزی سے وٹامن سی کو ڈی ایچ اے میں تبدیل کرتے ہیں۔ یہی ڈی ایچ اے تیزی سے خلیات کے اندر جا کر دوبارہ جب وٹامن سی میں بدلتا ہے تو خلیات کی مرئی ہوئی بیڑیاں دوبارہ زندگی پکڑ لیتی ہیں پس کینسر زدہ خلیات مر نہیں پاتے۔

عام طور پر صحت کی حالت میں بھی وٹامن سی جب خلیات کے ماسٹو کوئڈریا کو مضبوط کرتی ہے تو صحت مند خلیات زیادہ طاقتور بن کر مجموعی طور پر کئی صحت کے ضامن بن جاتے ہیں۔ یہی بات دراصل ٹیومر کی حالت میں الٹ ہو جانی چاہیے تاکہ سرطان زدہ خلیات کی موت جلد واقع ہو جائے اور ٹیومر سمیٹا چلا جائے تاکہ کینسر سے جلد نجات مل جائے۔

موجودہ تحقیق کے نتائج کو سامنے رکھتے ہوئے سائنسدانوں کی اس ٹیم نے یہ تجویز دی ہے کہ کینسر کے مریضوں کو چاہیے کہ خود بخود یا ڈاکٹر کی ہدایت پر نوڈوسلیمینٹس کا رخ بالکل نہ کریں بلکہ ایسی غذائیں لیں جو وٹامن سی سے بھرپور ہوں تاکہ خلیات کی سطح پر وٹامن سی کے بے جا اجتماع کو روکا جاسکے اور صرف اتنی ہی وٹامن سی خلیات کو میسر رہے کہ جو صحت مند خلیوں کو تو مزید صحت مند کر سکے مگر ٹیومر کے ماحول میں سازگار نہ رہ سکے۔ → → →

زبان خلقی تقاریر خدائے

ال اناریہ

ایسی خبروں سے روزانہ بھرپور ہوتے ہیں۔ اس تشویشناک صورتحال سے بخوبی غذائی مسائل کی گھمبیر تا کا اندازہ لگایا جاسکتا ہے۔ یہاں ہم اس بات پر تنقید نہیں کریں گے کہ زرعی زمین رہائشی کمیوں کے باعث سمٹ رہی ہے۔ چنگی بھٹی پنی انیکڑا پیداوار کم ہے اور جو غذا پیدا ہو رہی ہے اس کا بیشتر حصہ یا تو سگھل ہو رہا ہے یا برآمد ہو رہا ہے۔ ابھی ہم یا نیو فیول (کئی سے ڈیزل بنانا) کی خرافات اور عالمی عیاشیوں کی بحث میں بھی نہیں الجھنا چاہتے۔ ہم ان خوفناک بیماریوں کا تذکرہ بھی نہیں کریں گے کہ جو غذاؤں میں ملاوٹ اور گندے پانی کے استعمال سے خون آشام چکا ڈوں کی طرح ہمارے گرد درھماں ہیں اور نہ مصنوعی فوڈ کلرز، مصنوعی دودھ، مصنوعی چینی اور مصنوعی جوسز کے عذاب کی آہ نکالیں گے۔ ہم تو اس وقت صرف اتنا کہیں گے کہ اپنے دسترخوان پر گہری نظر رکھیں فاسٹ فوڈز سے کنارہ کشی کا سوچیں اپنی ضرورت سے بھی کم کھائیں۔ اور ایسا سب کچھ کرنے کے لئے ماہانہ ”ڈائنٹ کیئر“ کا مطالعہ جاری رکھیں۔ کیونکہ ماہانہ ”ڈائنٹ کیئر“ کے اجراء کے پیچھے جو مقاصد ہیں وہ انہی مسائل کے حل سے متعلق ہیں۔ بالفاظ دیگر ماہانہ ”ڈائنٹ کیئر“ زبان خلق ہے۔

ماہانہ ڈائنٹ کیئر کی مقبولیت اور اہمیت کی بنیادی وجہ اس کی ضرورت ہے کیونکہ عوام الناس غذا کے حوالے سے تین طرح کے مسائل میں حصّے پکے ہیں جن کا حل ڈائنٹ کیئر ایک ہی نشست میں پیش کرتا ہے۔ وہ مسائل ہیں غذا کا بحران، غذا میں ملاوٹ اور انفرادی ضرورت کے پیش نظر غیر متوازن غذا کا استعمال۔ مثال کے طور پر ہم لاہور کے ایک کثیر الاشاعت اخبار کی ایک ہی دن کی چند خبروں کی طرف آپ کی توجہ مبذول کرانا چاہتے ہیں جن کا تعلق مندرجہ بالا تینوں مسائل سے ہے۔

(1) غذائی بحران پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ (پیشل رپورٹ) (2) زرعی ترقی اولین ترجیح ہونی چاہیے۔ (خصوصی مضمون) (3) عوام کو معیاری اشیاء کی فراہمی کے لئے فوڈ اتھارٹی کے قیام کا فیصلہ۔ اس میں نئی اور پبلک سیکٹر کے نمائندے شامل ہوں گے۔ (ایس اے حمید ایڈیٹر فیئر پنجاب فوڈ اسٹیٹس سیکم) (4) اداکارہ شبنم چوہدری موٹاپے کے باعث قلموں سے آؤٹ ہو گئی ہیں جس کے باعث وہ سخت ڈپریشن کا شکار ہیں۔ (شوہر خبریں) یہ چاروں کلب روزنامہ آواز کی 14 ستمبر 2008 کی اشاعت سے لئے گئے ہیں۔ معزز قارئین اس طرح کی خبریں حسن اتفاق سے ایک جگہ اکٹھی نہیں ہوں گی بلکہ ملک کے تمام اخبارات

Editor:
Dr. Sultan Mahmood, PhD

Advisors:
Prof. Mahmood Ali Malik, FRCP
Prof. Abdul Majeed Cheema, PhD
Prof. Saghir Ahmad Jafri, PhD

Regd # LRL 432



Monthly News Bulletin

Lahore

Dietcare

Sharing global information on Diet, Food & Nutrition
First ever publication in Pakistan

Soup is good for your body and soul

There's nothing better than a steaming-hot bowl of wholesome, homemade soup. It's good for your heart, body, and soul. From the grains and beans full of healthy fiber and protein-packed meats to the vegetables and herbs bursting with phyto-nutrients, antioxidants, and vitamins, no other meal hits every nutritious food group so perfectly.

Canned soups and store-bought dried mixes are poor substitutes. While there's no shortage of soups in the grocery store, I've never been able to find one that delivers on the wholesome value or flavor of the real, homemade variety. Worse yet, many of them are loaded with ingredients you don't want: colorants, preservatives, and added sodium to name a few.

All you do is take the mix of your choice, add broth, mix in a few fresh ingredients, and simmer on the stove. The result is a steaming-hot bowl of a unique, hearty soup that used to take an entire day to make. Plus, these

Soups don't sacrifice quality for convenience; they don't contain salt, MSG, or other preservatives or anything artificial. Every comforting bite is brimming with pure goodness. Just about every ingredient in the soup has health benefits. I like the mushrooms for your immune system, and the peas are high in protein and provide potassium and B vitamins.

Another mix gives you beans, which are low-glycemic and full of valuable protein, iron, zinc, fiber, and essential amino acids. Then you have

the almonds in the soups that provide the right combination of protein, healthful fats, and slow-burning carbohydrates. You can pick a different mix for each night the week (and then some) and always find a combination of spices, vegetables, and grains with tremendous health-boosting benefits.

It's getting harder and harder to find the time to prepare wholesome, nutritious meals that taste wonderful these days. These mixes make it easy to get a homemade meal that's satisfying on every level. To really appreciate the value of these soups, you need to try them for yourself. It's very rare to find meals that combine nutrition, homemade flavor, and easy preparation. And this is the best time of year: cooler temperatures make these comforting soups taste even better.



Editorial

We are writing to ask you to urgently support the following statement on the **right to water**, in advance of the water crises our country, and all human beings likely to face very soon.

"We affirm that water belongs to the earth and all species. All time, it is an inalienable human right and a public trust to be protected and nurtured by all people, communities and nations. We proclaim that the management and protection of the world's water resources must absolutely be based on the principles of justice, solidarity, reciprocity, equity, diversity, and sustainability, because water is a fundamental right for humans and all living things.

We endorse this position and insist governments work with social movements to ensure democratic participation in

Water Right

Reaching these ends. We renew our call for an international water convention which guarantees people's right to water, protects our environment, prevents interference and abuses by corporations, trade and bilateral agreements and international financial institutions, and supports governments to meet this responsibility". If you want to be part of this exciting initiative please respond quickly to the undersigned at dietcare@gmail.com - please include your name and organization, if any.



Comments of DietCare Board

Soup is mostly misunderstood in terms of its composition, Constituents and style of cooking. Additional misnomer is the regional difference in definitions and concepts. Soup in china is served for more intake of herbs, suitable in digestion. In Europe its concept is as appetizer. In Indo pak region soup is considered a synonym for stock (YAKHNI) as well. Soup prepared in our Kitchens has no lesser food value than a full course of meal in quantity and quality which should not be. In title story Dr. Sinatara (USA) merges all the concept of soup together.

Dietary Tips (by Nutritional Experts)

- 1-Eat less stay healthy
- 2-You are what you eat
- 3-Way to heart is through stom
- 4-Any fruit & veggie a day keep doctor away
- 5-Glass of skim milk a day keep osteoporosis away

Diabetes Awareness

Know the 9 Risk Factors

www.diabetes.org

The best defense against diabetes is knowledge. See if you are at risk... or if you're already suffering pre-diabetes.

Insulin is necessary for the body to use sugar. Think of insulin as the key that unlocks the door and lets sugar in to be used as energy. If your body is unable to use sugar, it builds up in the blood and can lead to various complications.

Know Your Risk Factors!

Below are risk factors associated with developing Type 2 Diabetes. It is wise to discuss these with your doctor to determine if further testing is required.

Overweight or obesity, An apple shaped figure (carrying more fat around the middle), Age! As you grow older, your risk for developing diabetes increases. However, it is important to note that type 2 diabetes is on the rise in children - an alarming trend. Sedentary lifestyle. Family history. History of gestational diabetes. Ethnicity: Diabetes is more common in African Americans, Latinos, Asian Americans, Pacific Islanders and Native Americans. High blood pressure and cardiovascular disease.

These two conditions are prevalent in people with diabetes.

Pre-Diabetes: This is a condition when blood glucose (sugar) levels are higher than normal but not high enough to be diagnosed as type 2 diabetes.

Prevention Strategies

Take a closer look at your diet - modifying your diet and including a balance of healthy foods can help prevent chronic disease such as diabetes. Managing your diet is even more important if you already have diabetes.

Talk to your doctor about your risk factors and get your blood sugar tested!

Before you head to the doctor, remember to take your Doctor Printout located on the homepage. Sharing your program information is important!

Lose weight (but only if you are overweight). Even a modest 5-10% weight loss can lead to improvements in blood sugar and help prevent type 2 diabetes. Share your results in the Celebration Center!

Make healthy food choices. Use your meal plans, daily recipes and meal ideas as a guide to healthy food choices.

Be Active! Exercise helps lower blood sugar, cholesterol, blood pressure and burns calories! And, you don't have to go to a gym to reap the benefits of exercise. Walking is an excellent activity - clip on your pedometer and start walking!



Chief Editor & Publisher

Dr. Sultan Mahmood

PhD Nutrition, Poland

Post Doctorate (Denmark / USA)

Ex-Consultant:

FAO, UNDP, ADB, WB, GTZ, GOP

Published from:

FIRST DIETCARE & RESEARCH CENTER

324-B, New Chouburji Park,
Lahore 54500 Pakistan.

Ph: +92 42 615 9562 Cell: +92 300 430 2528

dietcare@gmail.com

Designed by: Musharraf Zaidi 03334240740

Printed by: Super Sehri Printers

Advisory Board

Prof. Mahmood Ali Malik MBBS, FRCP

Ex-Principal KEMC/AIMC Lahore

Consulting Diabetologist/Nutritionist

44-Lakshmi Menson The Mall Lahore

Prof. Saghir Ahmad Jafri PhD Nutrition, USA

Dean Faculty of Sciences

University of Lahore, Lahore

Prof. Abdul Majeed Cheema PhD Endocrin, UK

Professor of Bio-Informatics

Balochistan University of Information

Technology & Management Sciences Quetta

Legal Advisor

Ms. Rukhsana Kanwal MA, LLB

Advocate Lahore High Court Lahore

Subscription

● Annually: PKR 1000 or \$ 75

● Five Yearly: PKR 3000 or \$ 200

● Life: PKR 6000 or \$ 500

● Libraries/NGO: PKR 500 Per annum

● Professional societies/ industry:

PKR 2000 Per annum

Disclaimer

The contents of monthly dietcare are not intended to provide medical advice which should be obtained from qualified healthcare professionals.

The information contained in the Dietcare is pooled from reliable global resources of Food, Diet & Nutrition. It is not necessarily the personal or institutional opinion of the NGO Feed Well People.

The Forum for Environment, Economic Development and welfare of People (Feed Well People) is a non profit social advocacy NGO and monthly Dietcare is its official organ. Feed Well People mounts continuing education programs in health, environment, education and economics. It presses for changes in government and corporate policies.

ڈاکٹر سلطان محمود کنسلٹنگ نیوریشنسٹ

اب قرشی فاؤنڈیشن ہسپتال

129 چورچی پارک عتب گرین بلڈنگ چورچی لاہور

شام چھ سے نو بجے موجود ہوتے ہیں

0300 430 2528, 042 859 6619

دل کے امراض سے بچاؤ کے لیے کم سے کم سیر شدہ چکنائی زیادہ اینٹی نکیدی مرکبات کا استعمال اور سگریٹ

نوٹی سے پرہیز کرنا چاہیے۔

چنگو بانی لوہاؤلف گیری اور بن سائلی پرتی سرک صحت کے لیے بے حد مفید ہے۔

اسی کے بچوں میں اینٹی کینسر اور اینٹی ایتھر وینک اثرات موجود ہیں۔

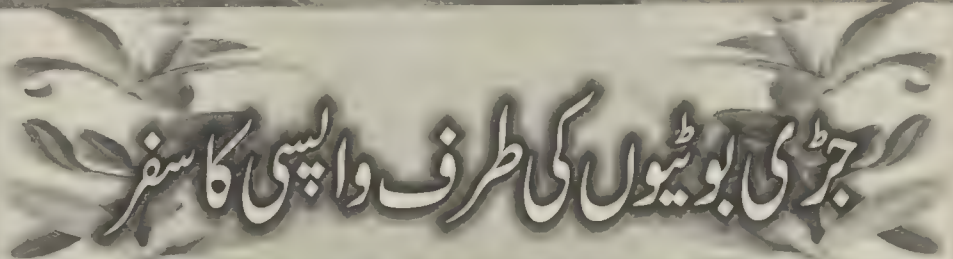
زیادہ عرصہ تک کیلشیم اور میکیشیم کی کمی انسانی جسم میں Amyokophic Lateral Sclerosis اور رعشہ

Parkinsonism Dementia کا باعث بنتی ہے۔

ذاتی تحقیق

(Chem Abs 135)

حاصل مطابقت:
ڈاکٹر سلطان محمود



ڈاکٹر سلطان محمود

درختوں، پودوں، سبزیوں اور پھلوں وغیرہ میں موجود محرک اجزاء ہیں کہ جن کی کاپی لیبارٹری میں تیار کی جاتی ہے۔

اب دنیا کی ترقی یافتہ اقوام زیادہ شعور کے سبب وہی کام کرنے جاری ہیں جو غریب و کم شعور والی اقوام مجبوری کے ہاتھوں کرتی ہیں یعنی اپنی بیماریوں کے علاج میں دیسی جڑی بوٹیوں کی طرف مراجعت۔

دنیا بھر میں جڑی بوٹیوں سے شفا بخشی میں انڈین طریقہ علاج کو فوہیت حاصل رہی ہے کیونکہ بھارت، پاکستان، بنگلہ دیش و سری لنکا وغیرہ کی آبادی کل دنیا کا تقریباً ایک چوتھا بنتی ہے۔ پھر دنیا کا ایک اور بڑا ملک برازیل ہے کہ جس کے ساتھ فیصد رقبہ پر ایمیزان کے جنگلات ہیں جو جنگلی حیات کے ساتھ ساتھ روایتی طریقہ علاج میں استعمال ہونے والی جڑی بوٹیوں کی دولت سے مالا مال ہیں۔ مگر ہر بل طریقہ علاج کی دوبارہ مقبولیت کے سبب ملٹی نیشنل کمپنیوں کا رخ بھی ایمیزان کی طرف ہو گیا ہے اور بڑی بے رحمی سے وہاں سے جنگلات کا صفایا ہو رہا ہے۔

ان جنگلات کی ایک وجہ

شہرت یہ بھی ہے

زمانہ قدیم سے انسان بیماریوں کے خلاف نبرد آزما ہے۔ پرانے وقتوں میں لوگ جنگلوں و ریگستانوں میں سے مختلف شفا بخش جڑی بوٹیاں تلاش کر کے اپنی بیماریوں کا علاج کرتے تھے پس تب سے لے کر اس وقت تک ان جڑی بوٹیوں کی طبی افادیت سینہ بہ سینہ چلتی رہی جب تک کہ جدید سائنس نے ان روایات کو لیبارٹریوں میں پرکھنا نہیں شروع کر دیا۔ آج کی جدید طب میں استعمال ہونے والی تقریباً تمام ادویات کی بنیاد انہی جڑی بوٹیوں کے علاوہ دیگر

کہ یہاں پورے درخت اور پودے طبی افادیت کے حامل ہیں۔ کسی کا پھول اور کسی کے چھال پتے اور پھل وغیرہ مختلف امراض میں مفید ہیں۔ ضرورت تو بس اتنی کہ ایسے کارآمد درختوں کی فہرست مرتب کر کے صحت کے حوالے سے ریسرچ کی جاتی مگر یہ عالمی مقابلہ کی نذر ہو رہے ہیں۔

انگریزی ادویات کی طرح یہ امکان ہو سکتا ہے کہ علاج کے لئے تجویز کردہ بعض جڑی بوٹیوں کے بھی مابعد اثرات سامنے آسکتے ہیں لیکن دونوں میں فرق یہ ہے کہ انگریزی ادویات جڑی بوٹیوں کی صرف جزو موثرہ کی کاپی ہوتی ہیں اور ان کو دیگر کارآمد غذائی اجزاء کی مدد حاصل نہیں ہوتی جس کے سبب کم دیش نوے فیصد سے زائد استعمال میں بعد از استعمال برے اثرات ہونے کا امکان ہوتا ہے جبکہ براہ راست جڑی بوٹیوں کے علاج میں ایسا کچھ نہیں ہے محض اندازے کی غلطی ہی نقصان کا سبب بنتی ہے۔ مثلاً معالج یا تو غلط جڑی بوٹی تجویز کر دے یا اس کی خوراک زیادہ دے دے۔ اور ایسا بھی صرف اس لئے ممکن ہے کہ دنیا بھر میں جڑی بوٹیوں پر براہ راست وہ تحقیقات نہ ہو سکی ہیں جو انگریزی ادویات کے حصے میں آئی ہیں۔ مگر نہ جڑی بوٹیوں میں چونکہ جزو موثرہ والا پورا پتا، تانہ چھال، جڑ، پھل یا پھول ہی استعمال کرایا جاتا ہے اس لئے جزو موثرہ کو پوری طرح معاون طبی اجزاء کی مدد حاصل رہتی ہے جو بعد از علاج برے اثرات سے عموماً مریض کو محفوظ رکھتے ہیں۔ پس جڑی بوٹیوں کی یہی وہ متاثر کن افادیت ہے کہ جس نے ترقی یافتہ اقوام کے شعور کو دعوت دے کر دوبارہ علاج معالجہ میں شمولیت اختیار کر لی ہے۔ لہذا مغربی دنیا کا یہ شعور اب تیسری دنیا کی اس نعمت کو بھی سمیٹ لینے کے چکر میں نظر آتا ہے۔

پاکستان کے ہر ضلع میں ماہنامہ ڈائٹ کیئر لاہور کے لئے نمائندوں کی ضرورت ہے

اپنی سواری رکھنے والے خواتین حضرات مندرجہ ذیل نمبر پر رابطہ کریں..... ڈاکٹر سلطان محمود 0300 430 2528 042 615 9562

ضرورت نما عمل گار

حیدر مبارک

بالوں کی صحت اور غذا

حاصل مطالعہ: ابو عون محمد

پیتے ہیں وہ اس وٹامن کی بڑی مقدار تباہ کر بیٹھتے ہیں اور سونے نوشی میں مبتلا افراد کے ساتھ بھی یہی معاملہ ہے۔ وٹامن کی تمام تازہ ریلے اور ترش پھلوں کے علاوہ کئی سبزیوں سے مل جاتا ہے۔ خصوصاً کیوٹوٹمی اور مالٹا اس کے حصول کے ذریعے ہیں۔ وٹامن ڈی کے حصول کا بہترین ذریعہ تو دھوپ ہے اور انسانی جلد نہ صرف وٹامن ڈی بناتی بلکہ جذب بھی کرتی ہے یہی وجہ ہے کہ اس کو گولیوں کی شکل میں کھانے سے منع کیا جاتا ہے خصوصاً ان ممالک میں جہاں دھوپ ٹپک رہتی ہے۔ دودھ اٹلے، ٹونا مچھلی اور مچھلی کا تیل بھی اس کی فراہمی کا اہم ذریعہ ہیں۔ وٹامن ای پتوں والی سبزیوں اور ان سے حاصل کردہ تیلوں مختلف نوعیت کے بچوں اور ان کے تیلوں، تھوڑی مقدار میں براؤن رائس، مغز، کھجور، موگے، پھلی، بغیر چھنے آٹے، سرخ گوشت اور دودھ سے حاصل کیا جاسکتا ہے۔ وٹامن کے مچھلی کے تیل اور اکثر سبزیوں میں موجود ہوتا ہے لیکن یہ سبزیوں فریز کر لی جائیں تو ان میں سے وٹامن کے کا جز تباہ ہو سکتا ہے۔ اسے بھی البتہ گولیوں کی شکل میں استعمال کر کے جسم کو درکار وٹامن کی ضرورت پوری کی جاسکتی ہے۔

معدنیات کو بھی نظر انداز نہ کریں

وٹامنز کے علاوہ بالوں کی صحت کے لئے معدنیات بھی لازمی حیثیت رکھتے ہیں۔ فولاد اکثر غذاؤں میں کسی نہ کسی حد تک پایا جاتا ہے۔ کیونکہ فولاد کی کمی سے دراصل خون کی کمی پیدا ہو جاتی ہے جس کے سبب بال گرنا شروع ہو جاتے ہیں۔ فولاد کا حصول گولیوں کی شکل میں بھی ممکن ہے اور سیرپ کے طور پر بھی جبکہ فولاد سے بنے برتنوں میں کھانا پکانے سے بھی یہ جز غذا میں شامل ہو جاتا ہے۔ آلو پاؤک، انار اور سیب اس کی فراہمی کا اہم ذریعہ ہیں۔

رکھنا بہت ضروری ہے۔

اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ بالوں کی صحت کے حوالے سے متوازن غذا کیا ہو سکتی ہے؟ آپ سب سے پہلے متوازن غذا میں موجود اجزاء کا تعین کریں اور پھر جو غذا میں عام طور پر آپ استعمال کرتے ہیں ان میں یہ اجزاء تلاش کریں کہ یہ آپ کے جسم کو کتنی مقدار میں مل رہے ہیں۔ اگر آپ کو محسوس ہوتا ہے کہ کسی جگہ کوئی کمی رہ گئی ہے تو اس کو پورا کرنے کی کوشش کریں۔

وٹامنز کی اہمیت کو جانیں

متوازن غذا میں حیاتیات کی موجودگی لازمی ہے کیونکہ بالوں کی صحت کے لئے حیاتیات ایک فائدہ مند جز ہے جس کے مفید اثرات دیگر جسمانی اعضاء اور افعال پر بھی مرتب ہوتے ہیں۔ جب ہم حیاتیات یعنی وٹامن کی بات کرتے ہیں تو اسکی ابتدا وٹامن اے سے ہوتی ہے جو تمام ہی تازہ سبزیوں میں پایا جاتا ہے جبکہ مچھلی اور اس کے تیل میں بھی اس کی بڑی مقدار موجود ہوتی ہے مگر یاد رہے کہ مچھلی کا تیل گولیوں کی شکل میں قطعی استعمال نہ کریں کیونکہ وٹامن اے کی زیادہ مقدار نہ صرف بال گرنے بلکہ جلد کے امراض کا باعث بھی بن سکتی ہے۔ وٹامن بی کا حصول دلیہ، سویا بین، پھلیوں اور جگر سے ممکن ہے تاہم جو افراد بہت زیادہ کافی یا چائے

جسمانی صحت بالوں پر براہ راست اثر انداز ہوتی ہے لہذا آپ بالوں کے کسی مسئلے سے دوچار ہیں تو سب سے پہلے اپنی جسمانی صحت کا جائزہ لیں اور اس بات کو ذہن میں رکھیں کہ عام جسمانی صحت کا بالوں کی تندرستی سے بڑا گہرا تعلق ہے جس کا چھوٹا سا ثبوت یہ ہے کہ جب انسان کسی موذی مرض میں مبتلا ہو جاتا ہے تو سب سے پہلے اس کے بال جھڑنا شروع ہو جاتے ہیں۔ بالوں کی تندرستی پر بہت سی چیزیں اثر انداز ہو سکتی ہیں جس میں ذہنی دباؤ، غیر معیاری غذا، ورزش کا فقدان، حمل کی مشکلات، نشے کی عادت یا جنسی مسائل میں سے کسی کا بھی اہم کردار ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کے بال کسی قسم کے جسمانی عارضے کی وجہ سے گر رہے ہیں یا کوئی اور مسئلہ درپیش ہے تو فوری اپنے معالج سے مشورہ کریں اور جسمانی اعتبار سے درپیش اس مسئلہ کو حل کرنے کی سعی کریں۔ ایک طبی ماہر کا کہنا ہے کہ بالوں اور سبجے پن کا تعلق غذائی عادات سے ہوتا ہے اور بیشتر مسائل کا باعث نامناسب غذا ہوتی ہے۔ اگر آپ تندرست بالوں کے خواہشمند ہیں تو صحت بخش غذاؤں کے استعمال کی عادت ڈالیں یعنی درست اور متوازن غذا۔

یہ بات آزمائی ہوئی ہے کہ وزن کم کرنے والی غذائیں عام طور پر بالوں کی صحت کے لئے مفید ہوتی ہیں اور پھلوں کے علاوہ سلاڈ کا استعمال فائدہ مند ہوتا ہے لیکن اسے کھانے میں بھی توازن

اگر بچے اس نئی تحقیق سے واقف ہو جائیں کہ ناشتہ نہ کرنے سے کتنے نقصان ہوتے ہیں تو ہمیں یقین ہے کہ علی الصبح ناشتہ نہ کرنے کی ضد چھوڑ دیں گے۔ امریکی سائنسدانوں کی ایک حالیہ رپورٹ کے مطابق ناشتہ نہ کرنے والے بچوں میں دانتوں اور سوزھوں کی بیماریاں لاحق ہونے کے امکانات 250 فیصد زیادہ ہوتے ہیں۔ ایسے بچے جو ناشتے میں میٹھا یا چٹک فوڈ کھاتے ہیں جس کو کھانے کی اجازت ماہرین صحت نہیں دیتے وہ بھی دانتوں کی بیماریوں سے بڑی حد تک محفوظ رہتے ہیں یعنی ان کے دانتوں کو کیڑا ان کے مقابلے میں کم لگتا ہے جو بالکل ہی ناشتہ نہیں کرتے۔ تو اسے بچو! کارن فلیکس کھا کے سکول جاؤ یا پھر دودھ کا ایک گلاس لے لو کچھ اور نہیں تو ایک کھجور یا ایک سلاٹس پرکھن، خیر یا جام جیل کچھ بھی ہودل چاہے گا لو۔ بھوکے پیٹ رہ کر خود پر ظلم مت کرو۔ کیونکہ خالی پیٹ معدہ میں تیزابیت بڑھتی ہے۔ ناشتہ نہ کرنے والے بچوں کو سکول میں پہلے ہی بیئرڈ میں بھوک لگ جاتی ہے مگر ڈسپلن کے ہاتھوں مجبوری کے باعث ان کو وقفے کا انتظار کرنا پڑتا ہے۔ ایسے بچے دن کے ابتدائی حصے میں اپنی ذہنی استعداد کا معیار قائم نہیں رکھ پاتے۔

بچہ بہار

حساس طبیعت اور گلے کی بیماری کی وجہ سے ترش پھلوں کو چھو کر ایک جانب رکھ دیا جاتا ہے مگر ڈاکٹر کہتے ہیں ان ترش پھلوں میں وٹامن سی کی خاصی مقدار کے علاوہ ریشہ پیٹا کرو سین اور پوٹاشیم موجود ہوتی ہے۔ یہ پھل نہ صرف کم مقدار میں پختائی رکھتے ہیں بلکہ ان میں گلائی سیمک انڈیکس بھی کم ہوتا ہے۔ اس وجہ سے ترش پھل ذیابیطس کے مریضوں کے علاوہ وزن کی زیادتی کا شکار افراد کے لئے بھی انتہائی مفید ہوتے ہیں۔ ترش پھل کینسر کے خلاف بھی مدافعت رکھتے ہیں۔ یہ ترش پھل اب چھو کر ایک طرف نہ رکھ دیجئے یہ آپ کی دسترس میں ہوں تو ضرور کھائیے۔ کیونکہ ان کے مسلسل استعمال سے آپ آرٹھرائٹس اور انزائم جیسی بیماریوں سے بچ سکتے ہیں۔

بند گو بھی... سرطان سے بچاتی ہے

حاصل مطالعہ و مشریم... ایس ایم فاطمی

(شاخ گو بھی) کہلاتی ہے جس میں سرطان کو ختم کرنے کے اثرات واضح ہو چکے ہیں۔ جان ہاکنز یونیورسٹی میں ہونے والی ایک تحقیق سے واضح ہوا ہے کہ گو بھی کے وہ بیج جن میں کلمے پھوٹے ہوں بڑی گو بھی کے مقابلے میں زیادہ موثر ثابت ہوتے ہیں۔ دو سے تین دن پرانے کلمے پھوٹے ان بیجوں میں آکسیسوتی اور سامینیت نامی مانع سرطان جزو بہت زیادہ پایا جاتا ہے ایک اور مشاہدے میں سیاہ رس بھری کے حوالے سے بھی اسی نوعیت کے نتائج سامنے آچکے ہیں جو لوگوں کو آگاہ کر رہے ہیں کہ وہ گوشت کا استعمال ضرور کریں مگر سبزیوں کی افادیت کو بھی پیش نظر رکھیں خاص طور پر سرطان کے مریضوں میں کچی گو بھی اور بروکولی کو سلا دے کے طور پر کھا کر بھی مرض کی شدت میں کمی کی جاسکتی ہے۔



پینے والوں پر بھی 73 فیصد تک فرق پڑا ہے۔ دونوں طرح کے افراد کو اجتماعی طور پر جانچنے کے بعد علم ہوا ہے کہ جو لوگ سگریٹ پیتے ہیں یا نہیں پیتے مگر مینے میں کم از کم تین مرتبہ ان سبزیوں کا استعمال کرنے کے عادی ہیں وہ سرطان کے خطرات سے 40 فیصد محفوظ رہیں گے۔

تحقیق کرنے والوں نے یہ تجربات کچی سبزیوں کے حوالے سے کئے لیکن فی الوقت یہ اندازہ نہیں کیا جاسکا کہ آیا کچی ہوئی حالت میں بھی یہ اتنی ہی مفید ثابت ہو سکتی ہیں یا نہیں کیونکہ مشاہدے سے یہ بات سامنے آچکی ہے کہ پکانے کی صورت میں ان سبزیوں سے وہ مخصوص مادہ 60 سے 90 فیصدی تک کم ہو جاتا ہے۔

بند گو بھی کی ایک قسم بروکولی

بروکولی اور بند گو بھی جیسی عام سی سبزیاں مٹانے کے ایک حصے کو سرطان سے حفاظت فراہم کر سکتی ہیں جہاں پیشاب جمع ہوتا ہے۔ سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ اگر ایک ماہ کے عرصے میں صرف تین مرتبہ ان سبزیوں کا استعمال کیا جائے تو بلڈر کے سرطان کے خطرات میں 40 فیصد کمی کی جاسکتی ہے۔ دیگر مشاہدات سے علم ہوا ہے کہ گہرے رنگ کی بیری بھی سرطان کے خطرات میں کمی کر سکتی ہے جبکہ کچھ ایسے ثبوت ملے ہیں کہ پھل اور سبزیاں خصوصاً جن کے رنگ گہرے ہوتے ہیں سرطان کے خطرات کو ٹال دیتے ہیں۔ نیویارک میں مشاہدہ کرنے والی ایک ٹیم کے مطابق مٹانے کے سرطان میں جتنا 275 افراد کا سروے کرنے کے علاوہ 825 ایسے افراد کو بھی نگاہ میں رکھا گیا جو کہ سرطان کے مریض نہیں تھے اور پھر پچھتر سبزیوں اور پھلوں کی طرز پر پیدا ہونے والی سبزیوں کا خصوصی طور پر مشاہدہ کیا گیا جیسے کہ بند گو بھی اور بروکولی جن میں ایک ایسا مادہ پایا جاتا ہے کہ جو کہ سرطان کے خطرات کو کم کرنے میں شہرت رکھتا ہے۔ تجربات کے بعد پتا چلا ہے کہ سگریٹ نہ پینے والوں پر ان سبزیوں کے استعمال کے بعد خاصے مفید اثرات مرتب ہوئے ہیں جبکہ سگریٹ

حیات انسانی و حیوانی کی بقا جیسے مقصد اعلیٰ کی بجائے آوری کے لیے قدرت نے ان میں جنسی خواہش، کشش، لذت اور ملاپ رکھ دیا ہے۔ کچا اور بد کردار ذہن اس نفسانی خواہش کو مٹتی روپ بھی دے سکتا ہے لیکن بھرپور جنسی ملاپ نہ صرف عمومی جسمانی صحت کا ضامن ہے بلکہ بے شمار نفسیاتی مسائل کا حل اور متوازن زندگی کا پیش خیمہ بھی ہے۔ مرد و عورت کے تعلق کو مضبوط بنانے والا یہ جہلی جذبہ شاندار صحت اور غیر معمولی جسمانی قوت خصوصاً جنسی قوت کے بغیر خاصہ مشکل ہے۔ محققین کے نزدیک گو کہ جنسی اختلاط تمام جسمانی و ذہنی لذتوں میں سے پہلے نمبر پر ہے مگر یہ اس وقت گہنا جاتا ہے اور کئی ایک نفسیاتی و معاشرتی عوارض کا باعث بن جاتا ہے جب اس کی تکمیل میں دونوں پارٹنرز میں سے کوئی ایک بے روی کا شکار ہو جائے۔ انسان میں اس عمل میں پہل کرنے والا مرد ہوتا ہے بلکہ تمام عمل کا محور بن جاتی قوت ہے۔ یہی وہ حقیقت ہے کہ جس کا اور اک تجارت پیشہ افراد نے سب سے پہلے کیا اور اس حسین جذبہ کو پیشہ وارانہ میدان سے نکال کر تجارت اور دکانداری میں بدل کر رکھ دیا ہے۔ آج لاکھوں معطلین نے اسی تجارت کو پیشہ سمجھ کر چند ایک بنیادی حقائق کو عوام الناس سے پوشیدہ کر دیا ہے۔ یہ مسلمہ ارباب سائنس کی کسوٹی پر اتر کر اب کندن کی طرح عیاں ہے کہ ابتدائے پیدائش سے لیکر آخری سانسوں تک ہمارا جسم جو مرد اور عورت ہے۔ اس میں اس کے دراشتی اثرات (کہ جن پر اس کا کنٹرول نہیں) کے علاوہ اوائل اور بنیادی درجہ اس کی غذا کا ہے۔ انسان وہی کچھ بن جاتا ہے جو کچھ وہ کھاتا ہے (You are what you eat)۔

بہتر قوت اور توانائی

ہے۔ اس تحریک میں عوام کی بحران کی کیفیت سے نپٹنے کے بارے میں عملی اقدامات کی تربیت بھی شامل ہے کہ جہاں ایک فرد موثر ہو سکتا ہے وہاں پوری قوم کیوں موثر نہیں ہو سکتی۔

ماہانہ ”ڈائنٹ کیئر“ حکومت اور کارپوریٹ سیکٹر کی فوڈ اور وائرل ایسی میں بھی ایک مددگار تحریک ہے کہ جو یومیہ آبادی کی ضروریات سے کا حق مقابلہ کرنے کی صلاحیت میں اضافہ کرتی ہے۔ یہ میگزین فوڈ سیکٹر کے ماہرین یا ایسی سازا کا نوٹ اور سوشالوجسٹ کی برین شارنگ کا بھی آئینہ دار ہے کہ ہم انفرادی سطح پر نہ صرف مستقبل قریب کی دوائی غذا کو کیسے موثر انداز میں استعمال کر سکتے ہیں۔ بلکہ اجتماعی طور پر وہ کون سے قابل عمل ضروری اقدامات ہیں جن کو جلد یا بدیر بروئے کار لایا جاسکے۔ پاکستان مائی وٹھتی لحاظ سے غریب ملک ہے مگر رائیٹ نے جس دنیا کو گھول دیا ہے بنایا ہے اس کی مدد سے ہم کیوں نہ عالمی شہرت کے حامل غذائی تحقیقی اداروں کی معلومات عام کرویں تاکہ مختلف امراض مریض کی دلیہ کو چھو نہ پائیں۔ اس طرح ہم اپنا میڈیکل بل کم کر سکتے ہیں۔

ماہانہ ”ڈائنٹ کیئر“ محض ایک میگزین یا نیوز لیٹرن نہیں ہے بلکہ ایک تحریک کا نام ہے۔ عوام کے اس بنیادی حق کے تحفظ کی تحریک ہے کہ جو ان کو خالص خوراک کی شکل میں فراہم کرنا۔ بلکہ دہائیٹ سیکٹر کے فرانٹس میں شامل ہے یہ خوراک غذا اور غذائیت کے باہمی شعور سے عوام و خواص کے ذہن کو بھردینے کی تحریک ہے۔ یہ صارفین کے اس استحصال کے خلاف آواز بلند کرنے کی تحریک ہے کہ جس کے ذریعے غذاؤں میں ملاوٹ کی جاتی ہے یا ان کو غیر ضروری پراسس کر کے پُرکشش بنانے کی خاطر غذائیت سے عاری کر دیا جاتا ہے۔ یہ عوام و خواص کے اس ذہنی امتحان میں بھی ایک مددگار تحریک ہے جو دنیا بھر کی فوڈ چین Food Chain اپنے کاروبار کی بڑھوتری کی خاطر حقائق کو چھپا کر قوموں کے سامنے دلش انداز میں پیش کرتی ہیں۔

ماہانہ ”ڈائنٹ کیئر“ مستقبل کی ان آفات کے بارے میں فکر و عمل کی شعوری تحریک بھی ہے کہ جو نہ صرف عالمی و قومی سطح پر غذائی بحران اور پانی کی کمی سے روکنا ہونے والا ہے بلکہ جس کو ہماری لاطینی اور بے کسی چیز سے ہمارے قریب لاری

گوشت کھانے میں احتیاط کریں

بشکریہ ”قومی صحت“ لاہور

فریجنگ-5- ذبیحہ سے قبل جانور کس خوراک پر پالا گیا-6- اور سب سے اہم کہ گوشت کو کس طریقے سے پکایا گیا۔

وہ امراض جن میں گوشت سے پرہیز لازم ہے

وفاقی وزارت صحت پاکستان نے 133 ایسی بیماریوں کی فہرست جاری کر رکھی ہے کہ اگر ان کا جانور شکار ہو تو متعلقہ محکمہ کو رپورٹ کریں۔ ایسے جانوروں کو گوشت کی خاطر ذبح کرنے پر بھی پابندی ہے۔ نیز پیشار مملاک ایسا گوشت کسی ایسے ملک سے درآمد ہی نہیں کرتے جہاں یہ بیماریاں موجود ہوں۔

ہمارے ہاں ابھی انسانوں کی بیماریوں کی کما حقہ رپورٹنگ کا نظام درست نہیں ہے۔ اس لئے جانور کی طرف عوام کو متوجہ کرنا ابھی کاردار ہے۔ جن بیماریوں کا ذکر کیا جا رہا ہے۔ ان کو عالمی سطح پر سٹ اسے بی اور سی میں تقسیم کیا گیا ہے اور ایسے جانوروں کے گوشت کی نقل

عید قربان کی آمد آمد ہے۔ اس موقع پر گوشت خوردی میں بے حد اضافہ ہو جاتا ہے بلکہ ایسے لوگوں کو بھی گوشت کھانے کو مل جاتا ہے جو سال بھر اس نعمت سے محروم رہتے ہیں۔ قطع نظر اس بات سے کہ زیادہ گوشت بہترین معیار کی پروٹین کے علاوہ معدنیات اور وٹامن بھی مہیا کرنے والا ذریعہ خوراک ہے۔ یہ انسان کو ایسے غذائی اجزاء مہیا کرتا ہے جو دیگر غذاؤں کی کمی نیشی کو متوازن کرتا ہے۔ خالص گوشت کا ایک سو گرام کلکڑا دوسو کیلوری توانائی اور 26 گرام پروٹین مہیا کرتا ہے جو ایک نوجوان کی روزانہ ضرورت کا نصف ہے۔ اس کی پروٹین میں موجود ضروری امینو ایسڈز ان امینو ایسڈز کی کمی کو پورا کرتے ہیں جو ہمیں سبزیوں اور دالوں سے حاصل نہیں ہو پاتے۔ علاوہ ازیں گوشت پروٹین اور چکنائی کے علاوہ لوہا، زنک، وٹامن بی اور فولیٹ بھرپور مہیا کرتا ہے۔

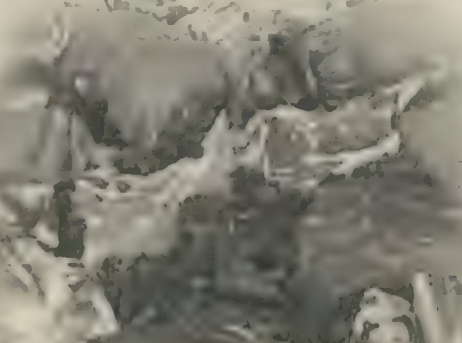
گوشت کی کوالٹی پر اثر انداز ہونے والے عوامل

گوشت کس طرح کا ہوتا ہے اور یہ ہماری صحت پر کیا اثر ڈالتا ہے۔ اس نکتہ نگاہ سے گوشت کے معیار پر اثر انداز ہونے والے عوامل یہ ہیں۔ 1- گوشت والے جانور کی معیاری نسل اور عمر 2- ذبیحہ کے تربیتی حصے مثلاً چانپ، دتی وغیرہ 3- ذبیحہ کے طریقے یعنی معیاری مذبح خانہ کی معیاری تکنیک 4- پیکنگ اور

وجہل پر عالمی سطح پر پابندی ہے۔ جیسے کہ میڈ کاؤ وغیرہ۔ پاکستان میں چند بیماریوں کی موجودگی کی تصدیق کے سبب بہت سارے ممالک یہاں سے گوشت درآمد نہیں کرتے۔ ان میں سے چند بیماریاں یہ ہیں۔ انفرکس، بلیک کوارٹر، کیئرٹی بی اور پیراٹی بی اسقاط حمل، بلیجی کے کیڑے وغیرہ۔ ان بیماریوں کی شدت کا اندازہ اس بات سے لگائیں کہ مذکورہ پہلی دو بیماریوں والے جانوروں کو مرنے کے بعد یا تو جلادیا جاتا ہے یا پھر گھرے گڑھے میں دفن کیا جاتا ہے اور پھر بھی اس کے جراثیم کی زندہ رہنے کی عمر سو برس سے زائد ہے۔

گوشت کے متبادلات

بہت ساری جراثیمی بیماریاں یا پھر مینا بولک بیماریاں سے بچنے کے کئی طریقے ہیں۔ مثلاً اجتماعی طور پر حفظان صحت کے اصولوں کی پابندی کی جائے۔ انتہائی مناسب بلکہ کم مقدار میں گوشت کھایا جائے یا پھر گوشت کے متبادلات لئے جائیں۔ مکمل سبزی خور بن جانا تو شاید درست نہ ہو۔ اس لئے متبادلات کے طور پر دالیں لی جاسکتی ہیں کہ جن میں پروٹین گوشت کے برابر پائی جاتی ہے۔ سبزیات و پھل وغیرہ سے بھی ہمیں پروٹین مل سکتی ہے بلکہ گوشت کے برابر دنا منزا اور معدنیات بھی حاصل ہو سکتی ہیں۔ بادام و دیگر مغزیات نہ صرف پروٹین سے مالا مال ہیں بلکہ گوشت سے حاصل شدہ چکنائی سے بے حد بہتر چکنائی کے حصول کا ذریعہ ہیں۔ انڈہ، گوشت کا فم الہدیل ہے خصوصی طور پر کولیسٹرول کے حوالے سے۔ اسی طرح پیڑ جو کم چکنائی سے بنایا گیا ہو۔ گوشت کا بدل ہے کیونکہ ڈائنٹ اور غذائیت میں اس کے ہم پلہ ہے۔ تمام پھلیاں بھی بہتر ہیں خصوصاً سویا بین کہ جس سے گوشت اور دودھ بھی اب بنایا گیا ہے اور مارکیٹ میں دستیاب بھی ہے۔



راغب کرنے کی خاطر معلومات سے بھرپور نیوز لیٹر جاری کیا ہے اس کے لئے ہم آپ کے ارادوں کی تکمیل کے لئے دل سے دعا کرتے ہیں۔ انہوں نے غذا کے بارے میں چند قابل قدر حوالہ جات تحریر کئے ہیں نیز ماہر دندان ہونے کے ناطے فاسٹ فوڈز اور میٹھی غذاؤں کے دانٹوں پر اثرات سے بھی ادارہ کو آگاہ کیا ہے۔ ہم ان کی نوازشات کے مشکور ہیں۔

خیال میں اس کی وجہ یکیشیم کی کمی ہے۔ چونکہ موضوع تفصیل طلب ہے اسلئے موصوفہ سے گذارش ہے کہ جلد ہی اس پر ”ڈائنٹ کیئر“ میں پیش کر دیا جائے گا۔

لاہور سے معروف ڈینٹل فزیشن ڈاکٹر ایم اے صوفی ماہنامہ ڈائنٹ کیئر کی اشاعت پر مبارکباد پیش کرتے ہوئے فرماتے ہیں کہ آپ نے جس عزم اور ہمت کے ساتھ قوم کو اچھی خوراک کی طرف

ایڈیٹر کے نام

ڈاکٹر تنیم اختر ڈائریکٹر بریڈ امپرووڈ منٹ لائیوٹاک ڈیپارٹمنٹ لاہور پوچھتی ہیں کہ (اختلاج قلب Heart Palpitation) کے سبب ڈاکٹروں نے مجھے دل کی دوائیوں پر رکھ چھوڑا ہے تو اس سلسلہ میں غذا کیا کردار ادا کر سکتی ہے؟ ہمارے

فاسٹ فوڈز موٹا کرتی ہیں

ماصل مطالعہ: محترم: ایس ایم راقی

ڈالر کا فاسٹ فوڈ فروخت ہوتا ہے۔ مگر اسکی خوبیاں بس یہاں آکر رک جاتی ہیں اگلا مرحلہ ہے خرابیوں کا۔

مثلاً ایک عام برگر کو لیجئے۔ دیکھیں میں یہ بڑا نہیں ہوتا۔ پیٹ بھی شاید ایک برگر سے پوری طرح نہ بھر پائے۔ اسکے باوجود ایک عام روایتی پکوان کے مقابلے میں اس برگر میں اتنی کیلوریز ہوتی ہیں جو انسانی جسم کی ضرورت سے کہیں زیادہ ہوتی ہیں۔ یہی زائد کیلوریز جسم میں چربی کی شکل اختیار کرتی ہیں۔ ورزش کرنے کی فرصت نہیں ملتی اور زندگی کی مصروفیت اور تن آسانی بار بار فاسٹ فوڈ کی طرف لے کر جاتی ہے۔ یوں موٹاپے اور توند کا لامحدود سفر شروع ہو جاتا ہے۔

ایک دفعہ آپ فاسٹ فوڈ کھاتے ہیں اس میں ایک روایتی برطانوی پکوان کے مقابلے میں ڈیڑھ گنا اور ایک روایتی افریقی ڈش کے مقابلے میں ڈھائی گنا زیادہ کیلوریز ہوتی ہیں۔

لندن سکول آف ہائیکنج اینڈ

ٹراپیکل

پکلی دنیا ہو یا تیسری دنیا جو لوگ شہروں میں رہتے ہیں ان میں سے بیشتر نے کم از کم ایک دفعہ تو برگر، فرائڈ چکن اور پیزا تو کھایا ہوگا۔ لیکن جن لوگوں کو مذکورہ کھانا مہنگا لگتا ہے انہوں نے اس کے متبادل بند کباب یا بریڈ کباب تو یقیناً خریدا ہوگا۔ یہ اور اس طرح کے پکوان فاسٹ فوڈ کے زمرے میں آتے ہیں۔

فاسٹ فوڈ کی خوبی یہ ہے کہ آسانی سے دستیاب ہے۔ مزیدار ہے۔ فوری طور پر کھایا جاسکتا ہے اور نہ بھی کھایا جاسکے تو آپ اسے ایک لفافے یا بیگ میں رکھ کر جہاں چاہیں لے جاسکتے ہیں۔ ان خوبیوں کی بنیاد پر اسکی لت بڑی آسانی سے لگ سکتی ہے بالخصوص بچوں کو۔ اسی لئے ہر

سال دنیا میں اربوں

میڈیسنز کے ایک محقق پروفیسر ایڈریو پریٹس کے بقول گاؤں میں ہزاروں برس سے جس طرح کھانا کھایا جاتا ہے وہ مقدار سے قطع نظر کیلوریز میں کم ہوتا ہے لہذا آپ کو ترقی پذیر ممالک کے دیہی علاقوں میں بہت کم موٹے تو نمٹیل آدمی ملیں گے۔ ہمارے جسم اتنی زیادہ کیلوریز ہضم کرنے کے لئے نہیں بنے جتنی کیلوریز فاسٹ فوڈ کی طرح کھانوں میں موجود ہیں۔ نتیجہ موٹاپے کی دہاکی شکل میں سامنے آ رہا ہے۔

لیکن سوال ہے کہ مارکیٹ میں تیار شدہ پروسیسڈ کھانوں اور فاسٹ فوڈ کی اتنی بھرمار ہے کہ ایک متوازن کھانا کیسے تلاش کیا جائے۔ اس کا حل ایک سرکردہ ماہر غذا ڈاکٹر سوزان جیب یہ بتاتی ہیں کہ اگر آپ کے سامنے فاسٹ فوڈ آتی ہے تو پھر اسکی صرف آدھی مقدار کھائیں تاکہ جسم میں ضرورت سے زیادہ کیلوریز نہ جائیں۔ ظاہر ہے کہ یہ کوئی شافی حل نہیں ہے۔ ڈاکٹر سوزان کے بقول مسئلے کا ایک حل یہ ہے کہ فاسٹ فوڈ کمپنیاں اخلاقی ذمہ داری کا مظاہرہ کرتے ہوئے کم کیلوریز والا کھانا بنائیں اور کھانے کے اندر کون کون سے اجزاء کتنی مقدار میں اور کتنی کیلوریز کے ساتھ موجود ہیں اسکی تفصیلات کھانے کے لیبل پر چھاپیں۔

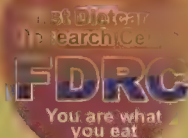
مگر اصل نکتہ یاد رکھنے کا یہ ہے کہ فاسٹ فوڈ اور ورزش نہ کرنے کی عادت ساتھ ساتھ نہیں چل سکتے۔ bbc.co.uk

صحت کی بنیادیں بچپن میں استوار ہوتی ہیں

ال اوریہ

انسٹی ٹیوٹ آف کارڈیالوجی لاہور کے ایک معروف پروفیسر صاحب نے اگلے روز یہ چونکا دینے والا انکشاف کیا ہے کہ پاکستان کا ہر 9 واں شخص شوگر اور دل کا مریض ہے۔ انہوں نے مزید کہا ہے کہ ورزش نہ کرنے اور فاسٹ فوڈ کے استعمال سے لڑکے لڑکیاں دل کے امراض میں مبتلا ہو رہے ہیں۔ نیز بچوں میں شوگر اور کولیسٹرول کا درجہ زیادہ پایا گیا ہے جو کہ ایک خوفناک امر ہے۔

قدیم محاورہ ہے کہ صحت کی بنیادیں بچپن میں رکھی جاتی ہیں۔ اور بنیاد کے بارے میں مسلمہ حقیقت یہ کہتی ہے کہ جیسی بنیاد ہوگی ویسی عمارت تعمیر ہوگی۔ جب ہم نے ماڈرن بننے کی تعریف ہی یہ رکھ دی ہے کہ شارٹس پہنیں، موبائل فون پر گانے سنیں اور ہزاروں فری SMS کریں نیز بال بڑھا کر اس میں سے کسی چیز کی برآمدگی کا انتظار کریں تو یقیناً مائیں جوانی اور بڑھاپے کی عمارت کسی ہسپتال ہی کا نقشہ پیش کرے گی۔ کسی مشہور فلاسفر نے کہا تھا کہ مجھے اچھی ماں دے دو میں تمہیں اچھا مستقبل یا نسل دے دوں گا۔



Dietcare

Sharing global information on Diet, Food & Nutrition
First ever publication in Pakistan

Winter and Immune System

Monica Reinagel, USA

As we get closer to winter, we should think about more efficient ways to eat foods that boost immune system. We should do everything to have one more layer of protection between us and all those cold and flu viruses that will soon be making the rounds. Here's a run-down of the most powerful immune boosting foods along with serving suggestions.

Yogurt contains beneficial bacteria that help to increase the immune function of the gut. Studies have shown that including yogurt in your daily diet can increase the production of important immune chemicals, including interferon and natural killer cells. Choose unsweetened yogurt, preferably organic or make your own organic yogurt at home. During the winter, try to eat yogurt for breakfast almost every day, either with bread or fresh fruit.

Green tea contains a number of compounds that have been shown to directly enhance the immune system's

effectiveness against bacteria, viruses, and cancer cells. It also contains valuable antioxidants that mop up free radicals that are created when the immune system destroys pathogens. To fortify your immune system, try to drink several cups of green tea throughout the day. If green tea is not your cup of tea, you can get almost as much benefit from black tea. Avoid any caffeinated beverages after 5 p.m. to ensure good quality sleep.

Cruciferous vegetables such as broccoli, cauliflower, Brussels sprouts, and cabbage contain phyto-chemicals



called indoles, which protect against cancer and also stimulate the production of immune-specific enzymes. These vegetables are also high in sulfur, which enhances immune function by promoting detoxification.

Garlic contains the active ingredient allicin, which has potent anti-bacterial, anti-fungal, and anti-parasitic actions. Although garlic is toxic to harmful pathogens and tumor cells, it is harmless to healthy cells. Garlic and onions also contain sulfur, which helps the body detoxify harmful waste products created by immune system activity.

Mushrooms and Aloe vera are perhaps the king of immune-boosting foods. Shiitake, maitake, & reishi mushrooms as well as *barbadensis miller* aloe vera are particularly prized for their medicinal properties. Just this summer, researchers at Penn State University found that white mushrooms have even greater antioxidant capacity than high antioxidant veggies like green peppers, carrots, green beans, and tomatoes! In addition to being antioxidant powerhouses, mushrooms and aloe vera contain unique types of immune-charging carbohydrates called beta-glucans. Beta-glucans enhance the activity of macrophages, which devour and destroy harmful pathogens and cancer cells in the body.

Editorial

Personal Promotion in Guise of Research

The theme of the American Journal 'Annals of Internal Medicine' is today our point of painful concern which is about a deceived scientific study. When post marketing trials are done under official regulations (seeding trials), their primary objective is to promote prescriptions of the drugs. The main point of such trial is not to get high-quality scientific information but to change the prescribing habits of a large number of physicians around the globe. The internet is today's tool of influence which is best used by these research trials.

The tycoon of global scientific magazines 'Science' notes in its recent issue that in a seeding trial how a well known multinational pharmaceutical company (Merck) undertook one such trial on 5,500 arthritis patients in 1999 ADVANTAGE seeding trial but internal company documents suggested something different than the results. The said trial had little to do with science and much to do with marketing just to lure physicians into the habit of prescribing Vioxx. The real

purpose of the trial was not made clear to patients and doctors and the reason for choosing 600 primary care physicians (not specialists) was deliberate. Notable point is that about 60 per cent prescriptions come from primary care physicians. The *Annals of Internal Medicine* states that seeding trials deceived patients and doctors and regrets for the publication of the same trial in 2003.

What to cry over some Pakistani scientists who are publishing internet copied papers to clinch job promotions and scientific awards (called net-scientists). Perhaps it is a global wave of deception in the sacred field of science and most probably a willful endeavor to strengthen the cursing voice of illiterate and semi-literate mafia against science!!



Sultan Mahmood

Label language is mostly different what the consumers perceive. Here 'Consumer Reports' guide of US government standards translated into label lingo:
 "100% organic": No synthetic ingredients are allowed by law.
 "Organic": At least 95% of ingredients are organically produced.
 "Made with Organic Ingredients": At least 70% of ingredients are organic; the other 30% are from a list approved by the USDA.
 "Free-range" or "free-roaming": Animals had an undetermined amount of daily outdoor access. This label does not provide much information about the product.
 "Natural" or "All Natural": Doesn't mean organic. No standard definition, except for meat and poultry products, which may not contain any artificial flavoring, colors, etc.

Dietary Tips (by Nutritional Experts)

1. Take good breakfast and dinner but skip the lunch.
2. Black tea promotes acidity but green tea is good for cancers.
3. Caffeine is enemy of youth, all cold drinks have caffeine.
4. Sugar creates acidity in adults and loss of teeth in children.
5. All cold drinks have caffeine equivalent to coffee.
6. Caffeine binds calcium so doodh does not supply any Ca to us.
7. Kuargandal (aloevera) is very good for skin beauty tonic.

Can Vitamins And Minerals Prevent Hearing Loss?

University of Michigan Health System, USA (www.med.umich.edu)

Many million people in the world either the troops returning from war or students with music blasting through headphones are suffering from impairing noise-induced hearing loss. The rising trend is something that researchers and physicians are hoping to reverse, with a cocktail of vitamins and the mineral magnesium that has shown promise as a possible way to prevent hearing loss caused by loud noises. The nutrients were successful in laboratory tests, and now researchers are testing whether humans will benefit as well.

Hearing loss commonly occurs when loud noises trigger the formation of molecules inside the ear and these molecules cause damage to the hair cells of the inner ear. The cells then shut down and scar, and they cannot grow back. The researchers discovered that this new combination of vitamins, when mixed with magnesium, can prevent noise-induced damage to the ears by blocking some of these complex cellular reactions.

The combination of vitamins A, C and E, plus magnesium, is given in pill form to patients who are participating in the research are designed to be taken before a person is exposed to loud noises. In earlier testing at the university research station on guinea pigs, the combination of the four

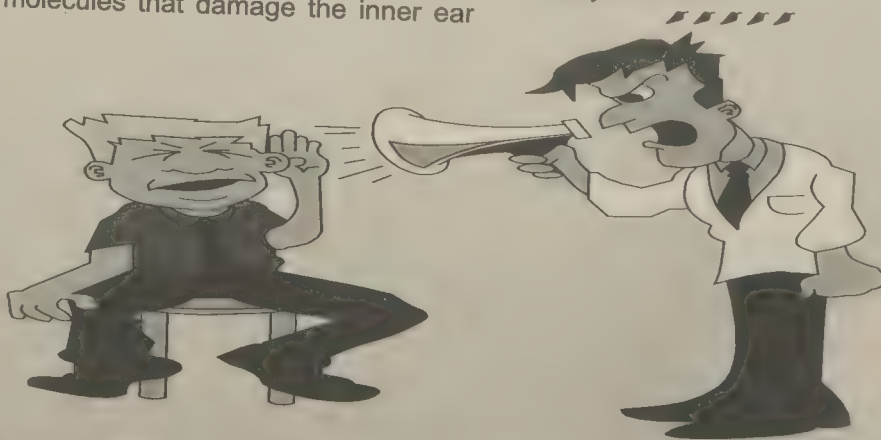
micronutrients blocked about 80 percent of the noise-induced hearing impairment.

If we can even see 50 percent of the effectiveness in humans that we saw in our animal trials, we will have an effective treatment that will very significantly reduce noise-induced hearing impairment in humans. Until a decade ago, it was thought that noise damaged hearing by intense mechanical vibrations that destroyed the delicate structures of the inner ear. There was no intervention to protect the inner ear other than reducing then intensity of sound reaching it, such as ear plugs, which are not always effective. It was then discovered that noise caused intense metabolic activity in the inner ear and the production of molecules that damage the inner ear

cells; and that allowed the discovery of an intervention to prevent these effects.

Military tests in the new study could be of particular importance because of the high number of soldiers who develop hearing loss in the line of duty, due to improvised explosive devices (IEDs) and other noises. Last year, only in USA, the Department of Defense spent approximately \$1.5 billion in compensation for hearing impairment, and Veterans Affairs hospitals spent close to \$1 billion for clinical care and treatment of hearing impairment. The most recent figures in a report by the US Institute of Medicine indicated that one-third of returning soldiers fighting in Afghanistan and Iraq cannot be redeployed specifically because of hearing impairment.

Not only is it an enormous factor in quality of life for the individual affected, cost to society for health care and compensation but it fundamentally compromises the effectiveness of any military at this time.!



Chief Editor & Publisher

Dr. Sultan Mahmood

PhD Nutrition, Poland

Post Doctorate (Denmark / USA)

Ex-Consultant:

FAO, UNDP, ADB, WB, GTZ, GOP

Published from:

FIRST DIETCARE & RESEARCH CENTER

324-B, New Chouburji Park,
Lahore 54500 Pakistan.

Ph:+92 42 615 9562 Cell:+92 300 430 2528

dietcare@gmail.com

Designed by: **Musharraf Zaidi** 03334240740

Printed by: Super Sehri Printers

Advisory Board

Prof. Mahmood Ali Malik MBBS,FRCP

Ex-Principal KEMC/AIMC Lahore

Consulting Diabetologist/Nutritionist

44-Lakshmi Mension The Mall Lahore

Prof. Saghir Ahmad Jafri PhD Nutrition, USA

Dean Faculty of Sciences

University of Lahore, Lahore

Prof. Abdul Maheed Cheema PhD Endocrin, UK

Professor of Bio-Informatics

Balochistan University of Information

Technology & Management Sciences Quetta

Hk. Muhammad Ahmed Saleem FTJ

Editor Qaum Sehat, Qarshi Industries,

New Shalimar, Nonarian, Multan Road Lahore

Legal Advisor:

Ms. Rukhsana Kanwal MA, LLB

Advocate Lahore High Court Lahore

Subscription

Annually: PKR 1000 or \$ 75

● Five Yearly: PKR 3000 or \$ 200

● Life: PKR 6000 or \$ 500

● Libraries/NGO: PKR 500 Per annum

● Professional societies/ industry:

PKR 2000 Per annum

Disclaimer

The contents of monthly **dietcare** are not intended to provide medical advice which should be obtained from qualified healthcare professionals.

The information contained in the **Dietcare** is pooled from reliable global resources of Food, Diet & Nutrition. It is not necessarily the personal or institutional opinion of the **NGO Feed Well People**.

The Forum for Environment , Economic Development and welfare of People (**Feed Well People**) is non profit social advocacy NGO and monthly **Dietcare** is its official organ. **Feed Well People** mounts continuing education programs in health, environment, education and economics. It presses for changes in government and corporate policies.

ماہانہ ڈائیٹ کنفیڈ پاکستان کا واحد ٹیکنیکل و سائنسی فوڈ میگزین ہے جو عالمی غذائی معلومات ہر ماہ باقاعدگی سے معالجین و عوام تک پہنچاتا ہے۔ اب قارئین کے اصرار پر غذائی خبرنامے کا آغاز کیا جارہا ہے جس میں اس شعبے سرگرمیوں کو رپورٹ کیا جائے گا۔

- قومی غذائی بحران کی شدت میں کمی پر حکومت نے چند غذائی اشیاء کی قیمتوں میں کمی کا اعلان کیا ہے۔
- وزیر اعلیٰ پنجاب میاں شہباز شریف نے صوبہ میں پینے کے صاف پانی کی فراہمی یقینی بنانے کے لئے متعدد کمیٹیاں تشکیل دے دی ہیں۔
- ڈی سی اولہ ہور نے شہر میں غذائی ملاوٹوں کے خلاف مربوط مہم میں چھاپے مار کر بے شمار ناقص دودھ، گج اپ اور گوشت وغیرہ کا کاروبار کرنے والوں کے خلاف چالان کئے ہیں۔
- قرشی انڈسٹریز کی پاکستان طبی کانفرنس کے ماہانہ سلسلہ وار تعلیمی پروگرام میں ایڈریڈ ڈائٹ کیئر نے ”پانی سے پیدا شدہ بیماریوں“ کے موضوع پر لیکچر دیا۔ جہاں معالجین سے سیر حاصل بحث ہوئی۔
- این جی او ”فیڈ ویل بیو پل“ کے زیر اہتمام ڈیٹا بیٹس کے عالمی دن کے موقع پر 16 نومبر ”ڈیٹا بیٹس پر کنٹرول بذریعہ غذا“ پر ایک نشست کا اہتمام کیا گیا جس میں ممتاز غذائی ماہرین نے شرکت کی۔

ہم اور ڈیٹا

عوام الناس کی دلچسپی کی خاطر دنیا کے مقررہ جرائد سے غذائی معلومات کا چناؤ ہر ماہ ان صفحات میں پیش کیا جاتا ہے۔ ہمیں قارئین کی آراء سے انداز ہوا ہے کہ کچھ معلومات میں نہ صرف علاقائی تفاوت ہوتا ہے بلکہ بسا اوقات مغربی تحقیقات میں استعمال شدہ غذاؤں کی تعریف بھی ہمارے ہاں مختلف انداز میں لی جاتی ہے۔ پس ڈائٹ کنفیڈ میں پیش کی جانے والی غذائی معلومات کو مزید کارآمد اور قابل بھروسہ بنانے کی خاطر ایک سلسلہ ”ہم اور ڈیٹا“ شروع کیا گیا ہے۔ جس میں عالمی غذائی تحقیقات کو پاکستانی حالات کے مطابق ڈھالنے نیز ان معلومات کے پس منظر پر روشنی ڈالی جاتی ہے۔ آپ کی آراء کا انتظار ہے گا۔۔۔۔۔ (ایڈیٹر)

پھل میزبانانہ صحت سے بچاؤ

انٹریوں کا کینسر سب سے عام کینسروں میں شمار کیا جاتا ہے مگر سائنس دانوں کا کہنا ہے کہ اس قسم کے کینسر سے بچنا سب سے آسان ہے۔ ”دی انسٹی ٹیوٹ آف فوڈ ریسرچ“ نامی ادارے کی ریسرچ کے نتائج کے مطابق پھل اور سبزیاں انٹریوں کے کینسر سے بچنے کے لئے مفید ہیں۔ اس میں خاص طور پر پیاز، سیب اور دیگر سبزیوں کے فائدہ دلچسپ اور زور دیا گیا ہے۔ جن میں موجود کیمیائی مادے کینسر سے بچاؤ میں مدد کر سکتے ہیں۔

انسانی انٹریوں پر اندر سے خلیوں

کی ایک تہہ ہوتی ہے جسے ”اپتھیلیم“ کہتے ہیں جہاں سے کھانے پینے کی ہر چیز گزرتی ہے۔ کئی بار اس تہہ کے غلے خلاف معمول تقسیم ہو کر ٹیومر میں تبدیل ہو سکتے ہیں۔

بہر حال اپنے وزن اور کھانے پینے کا خیال رکھنے سے ہر انسان خود کو کینسر سے بچانے میں مدد کر سکتا ہے۔ خاص طور پر ایک دن میں کم از کم پانچ پھل اور سبزیاں کھانے سے۔

تھیر

یہ تحقیق ان ممالک میں کی گئی ہے جہاں گوشت اور فاسٹ فوڈز کا استعمال بہت ہے مگر سبزیوں اور تازہ پھلوں تک عوام کی رسائی کم ہے۔ ہمارے ملک میں صرف متحمل طبقہ ہی اس تحقیق کا مخاطب ہو سکتا ہے اور اس کی تصدیق یوں ہے کہ وہی زیادہ تر انٹریوں کے کینسر میں مبتلا پائے گئے ہیں۔ دن میں پانچ بار سبزی اور پانچ پھل تو شاید کوئی نہ کھا سکے لیکن پیاز، چھلکے سمیت سیب اور سبزیوں کے زیادہ استعمال کے علاوہ اسپنچول کے چھلکے کو استعمال کرنے پر زور دیا جاسکتا ہے۔ کیونکہ یہ فابریائی ریشہ ہی ہے جو انٹریوں کی اپنی تصلیم سے تمام کھانے پینے کی اشیاء کو طوفانی رفتار سے لے کر گزرتا ہے پس وہ تیزابیت وغیرہ کے باعث تباہ ہونے سے بچ جاتی ہیں۔

گشت اورنگی کا شوق و راحت میں

برطانیہ کے تحقیقی ادارے ”کینسر ریسرچ یو کے“ کا کہنا ہے کہ دیگر غذائی اشیاء مثلاً سبزیاں اور میٹھی چیزیں کھانے کی عادت کا انحصار اس بات پر ہوتا ہے کہ بچوں کو کھانے میں کیا چیزیں زیادہ دی جاتی ہیں۔ جو چیزیں زیادہ کھائی جائیں گی بس اسی کی عادت پڑ جائے گی۔ پروفیسر جین وارڈل کہتی ہیں کہ ابھی یہ جاننے کی کوشش کی جارہی ہے کہ بچوں کے پھل سبزیاں اور میٹھی چیزیں کھانے کی عادتوں کا ماحول سے تعلق کیوں اور کیسے ہے جبکہ ان کے گوشت اور مچھلی کھانے کا شوق کافی حد تک ان کے ماں یا باپ سے مماثلت رکھتا ہے۔

تھیر

دسمبر 2008 کے ”ڈائیٹ کنفیڈ“ ادارے میں بھی یہی کہا گیا تھا کہ صحت کی بنیادیں بچپن میں استوار ہوتی ہیں۔ جو موجودہ تحقیق کی تصدیق ہے۔ موجودہ تحقیق میں لفظ ”بچے“ استعمال کیا گیا ہے جن کی عمر قمرق نہیں کی گئی۔ گمان غالب ہے کہ کہ ان کی عمریں چھ سات برس ہوں گی۔ یوسف کی تعریف کے مطابق اٹھارہ برس تک کی عمر کے افراد بچے تصور کئے جاتے ہیں۔ آجکل کے بچے گھریلو کھانوں پر جو ناک بھوں چڑھاتے ہیں اس سے یہ بات بہت مشکل ہو گئی ہے کہ ماں باپ انہیں صحت مند کھانوں کی عادت ڈالیں۔ دیگرے چالیس سال کی عمر سے کم کے ”والدین“ خاصی حد تک خود بیمار کھانوں خصوصاً باہر کے کھانوں کے شوقین ہوتے ہیں۔ پس وہ کسی طور بھی اپنے چھ سات برس کے بچوں کو صحت مند کھانوں کی عادت نہیں ڈال سکتے۔ گھریلو کھانوں کے ساتھ ہتھی کوک کے استعمال کو بھی ہم بیمار کھانے ہی تصور کریں گے۔

ایڈیٹر کے نام

ڈسٹرکٹ ہیڈ کوارٹر ہسپتال ساہیوال سے ڈاکٹر اسلم باہر صاحب نے جنسی صحت میں غذا کے کردار بارے ہمارے مضمون کی تصدیق کرتے ہوئے پوچھا ہے کہ اس طرح کے بہترین فوڈ سلیکشن کہاں

سے دستیاب ہیں۔ اس سلسلہ میں عرض ہے کہ DSD-01 بہتر جنسی ٹائٹ ہے جو ادارہ سے ہی دستیاب ہے۔

ہمارے کرمفر اجنباب مسود طور چورجی پارک لاہور نے ہمیں چند اچھے مشوروں سے نوازا ہے۔ رقمطراز ہیں کہ غذائی سوال و جواب کا سلسلہ شروع کریں۔ دل اور ڈیٹا بیٹس کے مریضوں کے لئے ڈائٹ چارٹ شائع کریں۔ نیز بورڈ کے پروفیسر صاحبان کے بھی ایک آدھ

آرٹیکل ہر ماہ شامل کئے جائیں۔ گزارش ہے کہ سوال و جواب کا سلسلہ شروع کر کے ختم کر دیا گیا تھا کیونکہ بعض قارئین کے نزدیک یہ بات خود ساختہ تھی۔ بورڈ کے اراکین نے آپکا مشورہ قبول کر لیا ہے۔

جناب لیاقت بلوچ MNA نے ہماری حوصلہ افزائی کو فرامی ہے اور تہرہ فرمایا ہے کہ ملک عزیز میں ایسی غذائی معلومات کی اشد ضرورت ہے تاکہ عوام شعور آگہی سے مالامال ہوں۔ ادارہ ان کا مشکور ہے۔

نیا سال مبارک

سگریٹ نوشی کے غذا پر اثرات

از ڈاکٹر دات راجہ فورٹ قلیخص و ترجمہ ایس ایم فانیق

جسم سے خارج کرتے رہتے ہیں۔ پس جسم ان ضروری غذائی اجزاء کو اخراج کے باعث خون میں شامل کر لینے سے قاصر رہتا ہے۔

دماغ سے جگ

سگریٹ کا براہ راست دماغ سے مسابقت پڑا رہتا ہے۔ دماغ سے چونکہ ایک طاقتور انٹی آکسیڈنٹ ہے اور اس کا بہت سی بیماریوں سے بچاؤ میں اہم کردار ہے۔ ایک سگریٹ نوش جتنے سگریٹ پھونکتا ہے اس تیزی سے اس کے خون اور دیگر بافتوں سے دماغ سے ضائع ہو جاتی ہے۔ پس اس لحاظ سے ہمارے جسم کو ضرورت سے زائد دماغ سے کی ضرورت رہتی ہے تاکہ بچی کبھی جسم کے کام آسکے۔ پس ایک سگریٹ نوش کو عام نارمل شخص کی 500 ملی گرام دماغ سے روزانہ کے مقابلے میں 2 ہزار ملی گرام کی ضرورت ہوتی ہے۔ چونکہ اتنی بڑی مقدار غذا کے ذریعے لینا مشکل ہے اسی لئے ایسے کو تین و حضرات کو دماغ سے بھر پور فوڈ سپلیمنٹس لینا پڑتے ہیں۔ ایک سابقہ رپورٹ کے مطابق اگر جسم میں کینسر پروان چڑھ رہا ہو تو فوڈ سپلیمنٹ کی شکل میں لی گئی دماغ سے الٹا کینسر کو پروان چڑھانے کا باعث بن جاتی ہے۔ (ملاحظہ کیجئے ڈائنٹ کیئر دسمبر 2008)

چونکہ دماغ سے کی دودھ لڑائی سگریٹ کے کیمیکلز سے رہتی ہے اس لئے سگریٹ نوش کو انٹی آکسیڈنٹس دماغ سے کی علاوہ دیگر ذرائع سے بھی لینا چاہئیں مثلاً پھلوں اور سبزیوں سے۔ لیکن ذہن میں رہے کہ فوڈ سپلیمنٹس کی کوئی بھی مقدار جسم کے غلیات کی اس تباہ کاری سے نہیں روک سکتی جو سگریٹ کے کیمیکلز اس کو پہنچا رہے ہوتے ہیں۔ اس تمام صورتحال کا ایک ہی حقیقی حل ہے اور وہ یہ کہ ”سگریٹ نوشی ترک کیجئے“

ہیں مثلاً کینسر خون میں کولیسترول کا بلند درجہ دل کی کورونری آرٹری اور خون میں بھاء میں رکاوٹ سانس و پھیپھڑوں کے مسائل کے علاوہ آسٹیوپوروس کے خطرات میں اضافہ۔ پس سگریٹ کی براہ راست لڑائی غذا سے شروع ہو جاتی ہے۔

غذائی اجزاء اخراج

غذا ہمارے جسم کو جو دماغ اور معدنیات مہیا کرتی ہے ان کو سگریٹ میں موجود کیمیکلز ساتھ ہی ساتھ جزو بدن بنانے کی بجائے

سگریٹ نوشی دودھ لڑنے غذا کے ذمے میں تو نہیں آتے لیکن دنیا بھر میں کروڑوں لوگ جس طرح اس کو غذا کے ساتھ یا بدلے میں استعمال کر رہے ہیں وہ ایک لمحہ لکھ رہے ہیں۔ آج تک سگریٹ نوشی کے مضمرات پر تو بہت کچھ لکھا جا چکا ہے لیکن شاید سگریٹ نوشی کے اثرات یا غذا کے سگریٹ نوشی پر اثرات والا موضوع خاصہ تشنہ ہے۔ اس مضمون میں ہم سگریٹ نوشی کے غذا پر اثرات کے بارے میں چند گزارشات پیش کریں گے۔

کولین یا سگریٹ کے اندر موجود دیگر بے شمار کیمیکلز کا درحقیقت اثر جسم کے اس نظام پر براہ راست پڑتا ہے جو ہریلے مادے خارج کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اس نظام پر سگریٹ نوشی کچھ یوں اثر کرتی ہے۔

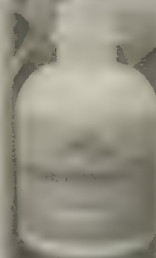
غلیات کی تباہی

غذا اپنے نارمل اثرات کے طور پر جسم کے تمام کے تمام غلیات کی نشوونما کرتی ہے اور آئیڈیل صورتحال میں جسم کے ہر نظام (System) عضو (Organ) بافت (Tissue) مگر سب سے پہلے خلیے (Cell) کو مضبوط بناتی ہے۔ سگریٹ میں موجود تار کولین اور کاربن مونو آکسائیڈ براہ راست غذا کے کردار پر اثر انداز ہوتے ہوئے ان غلیات کو مکمل یا جزوی طور پر تباہ کرتے ہیں۔ اس کے نتیجے میں عمومی طور پر کئی بیماریاں جنم لیتی

Formulated by: Dr. Sultan Mehmood PhD

Aloe Paly

936-J/2 نیوشوکت خانم روڈ جوہر ٹاؤن لاہور
042 531 2677, 0321 406 3776

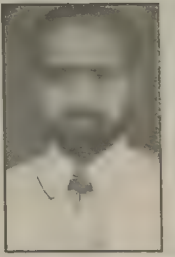


ایلوٹون جیل

جلد اور بالوں کی قدرتی صحت کا ضامن

بڑھاپا روکنے والی قدرتی بوٹی ایلوویرا کا 100 فیصد ایکسٹریکٹ پر مشتمل طاقتور جیل پاکستان میں پہلی بار

جلس مشاورت میں چاہے حکیم محمد احمد سلیمی کی شمولیت..... ادارہ ڈائیت کیسر روز اول سے اسی کاوش میں ہے کہ غذا و صحت کی دنیا کے درخشاں ستاروں کو اس منفرد جریدے کی مجلس مشاورت میں شامل رکھے جن کی مختلف طریقہ ہائے علاج کی نمائندہ حیثیت بھی ہو۔ سال 2009ء کی پرمسرت آمد کے ساتھ ہی ہم نے ڈی ایٹ کیئر ٹیم کی متنوع ٹیم کی دستار میں ایک اور خوش رنگ پھول کا اضافہ کیا ہے۔ اور وہ ہے حکیم محمد احمد سلیمی۔ ضلع بہاولنگر کے مشہور خاندان حکمت کے ابھرتے ہوئے نوجوان حکیم محمد احمد سلیمی ماہنامہ ”قومی صحت“ کی مجلس ادارت میں گزشتہ دس برس سے موجود ہیں۔ 1997 کے فاضل طب و لجرحت لاہور طبیہ کالج سے ہیں۔ عملی حکیم ہونے کے ساتھ ساتھ قرشی اندسٹریز لاہور سے بھی عرصہ گیارہ سال سے منسلک ہیں۔ ادارہ ان کی مجلس مشاورت میں شمولیت کا خیر مقدم کرتا ہے۔



دوا کا جذبہ اثرات

دوا کا جذبہ جذب

Lumen کے اندر غذا کی موجودگی سے دواؤں کی مقدار موثرہ کم ہو جاتی ہے جس سے دوا کا جذب ہونا سست یا کم ہو جاتا ہے۔ اس کے نتیجے میں دوا کا خون میں درجہ کم رہنے کے باعث وہ بھی متاثرہ جگہ پر نہیں پہنچ پاتی۔ اسی طرح اس کا جگر یا گردوں کے ذریعے اخراج بھی سست ہو سکتا ہے۔

معدہ خالی ہونے کی رفتار:

معدے کے خالی ہونے کا انحصار اس بات پر ہے کہ اس کے اندر کس قسم کی نیز کتنی مقدار میں غذا موجود ہے۔ اگر ہماری غذا میں زیادہ ریشہ دار اور زیادہ چکنائی والی غذائیں شامل ہیں یا پھر زیادہ کچی ہوئی یا شھوس غذائیں موجود ہیں تو معدہ خالی ہونے کی رفتار کم ہو جاتی ہے۔ ایسی صورت حال بنیادی قسم کی دواؤں کے لیے سازگار ہے۔ کیونکہ وہ زیادہ دیر تک معدے کی تیزابیت کا سامنا کر کے جذب ہونے کے لیے تیار ہو جاتی ہیں۔

مثال کے طور پر نائٹرو فلوئورنٹائن اور ہائیڈروکسیڈ رولازین وغیرہ۔ مگر تیزاب کی حساسیت رکھنے والی دواؤں کا معاملہ الٹا ہے کیونکہ معدے میں زیادہ دیر موجودگی کے سبب تیزاب کی وجہ سے چھوٹی آنت یا انجذاب کی جگہ پر پہنچنے سے قبل ہی ناکارہ ہو جاتی ہیں۔ مثال کے طور پر ایل ڈوپا، فینسلین جی، ڈائی جوسن اور اسپرین وغیرہ پس ایسی دواؤں کو ہلکی پھلکی غذاؤں کے ساتھ لینا چاہیے اور کھانے سے قبل پانی پی لینا زیادہ بہتر ہے۔

تیزابیت کا درجہ (پی ایچ)

نظام انہضام سے خون میں دواؤں کے جذب ہونے کے کئی انداز ہیں۔ لیکن زیادہ تر دوائیں نظام انہضام کی اندرونی جھلی Epithelium کے ذریعے خون میں جاتی ہیں جسے غیر تحرکی انجذاب یا Passive diffusion کہتے ہیں۔ اس عمل کا انحصار نظام انہضام کی پی۔ ایچ اور اس کے نتیجے میں دواؤں کے آئن بننے کی صلاحیت پر ہے۔ (جاری ہے)

غذا اور دوا کا باہمی رد عمل

مترجم انیس ایم فاضل..... منظر: ڈاکٹر اسلام آباد

ہو جائے گی۔ منہ کے ذریعے لی گئی دوا سے جسم میں اثرات تین درجوں سے گزر کر ہوتے ہیں۔

تحلیلی درجہ (Dissolution stage)

دوا اپنا فارما کولوجی حیثیت سے تبدیل ہو کر معدے میں تحلیل قابل استعمال شکل اختیار کرتی ہے۔

تحرکی درجہ (Pharmacokinetic stage)

اس درجہ میں دوا یا تو خون میں شامل ہو کر عمل کی جگہ پر پہنچتی ہے یا پھر گردے، جگر یا دونوں کے ذریعے جسم سے خارج ہو جاتی ہے۔

جوابی درجہ (Pharmacodynamic stage)

جسم دوا کے عمل پر رد عمل کرتا ہے اور دوا اپنا کام سر انجام دیتی ہے۔ چونکہ تمام دوائیں منہ کے ذریعے نہیں لی جاتی ہیں لیکن بہر حال عمل کی جگہ پر پہنچتی ہیں۔ غذا اور دوا کا باہمی رد عمل مندرجہ ذیل عوامل کے باعث بدلتا رہتا ہے۔

- دوا کی قسم
- دوا کی شکل (گولی، مائع وغیرہ)
- دوا کی مقدار
- تحلیل ہونے کی جگہ (منہ، معدہ، آنت)
- دوا کا ذریعہ (منہ، فم، ٹیوب)

غذا اور دوا کا باہمی رد عمل کسی ایک حالت کے باعث تبدیل ہو جاتا ہے مثلاً عمر، جنس، سابقہ میڈیکل ہسٹری، جسم کی ساخت (مثلاً، دبلا پن)، غذائی درجہ (خوش خوراک، غذائی کمی) اور ایک دن میں لی گئی دوا کی تعداد و مقدار۔

دوا لینے کے دوران جن غذاؤں کا استعمال کیا جائے ان کو باہمی طور پر ایک دوسرے کی مدد کرنا چاہیے۔ بعض حالات ایسے ہوتے ہیں کہ جن میں مخصوص غذائیں، مخصوص دواؤں کے اثرات کو طویل کر، تیز یا سست کر سکتی ہیں۔ مثال کے طور پر فولاد یا کینیشیم کے سپلیمنٹس کا دودھ کے ساتھ استعمال وغیرہ۔ دواؤں اور غذاؤں کا یہی باہمی رد عمل ایک معاملہ ہے کہ جس کو عام حالات میں نظر انداز کر دیا جاتا ہے۔ بلکہ دلچسپ بات یہ ہے کہ ان حقائق کو معالج حضرات بھی نظر انداز کر دیتے ہیں۔ دوا کے معالجاتی اثرات مرتب ہونے تک مریض کے غذائی معیار پر خاصہ اثر ہو سکتا ہے اور اسی گٹھے ہوئے غذائی معیار کے باعث دوا کے اثرات مزید کم ہو جاتے ہیں بلکہ زہریلا پن جو کر سکتا ہے۔

پس غذا اور دوا کا یہ باہمی رد عمل ایک شیطانی چکر جیسا ہے۔ ہاں اس کا آسان حل یہی ہے کہ دواؤں سے زیادہ سے زیادہ فوائد حاصل کرنے کے لیے ان کے استعمال کے دوران معاون غذاؤں کا عقل مندی سے چناؤ کیا جائے۔ دواؤں کے اکثر اوقات طویل المیعاد اثرات ہوتے ہیں۔ مثلاً غذاؤں کے حوالے سے ہبک کے توازن میں تبدیلی۔ ذائقے میں تبدیلی، ہانسنے میں گڑبڑ، پیشاب کے راستے معدنیات و وٹامنز کا اخراج نیز دواؤں کی موجودگی میں جسم میں موجود غذائی اجزاء کی توڑ پھوڑ میں تیزی وغیرہ ایسے عوامل ہیں جن کا دواؤں کے استعمال کے دوران غذاؤں کے انتخاب کی صورت میں آسانی سے مشاہدہ کیا جاسکتا ہے۔

جسم میں دوا کی حرکت کی رفتار

غذا اور دوا کے باہمی اثرات کو سمجھنے کی خاطر اگر پہلے یہ سمجھ لیا جائے کہ جسم میں دوا کس طرح کام کرتی ہے تو خاصی آسانی

Formulated by: Dr. Sultan Mehmood PhD



936-J/2 نیوشوکت خانم روڈ جوہر ٹاؤن لاہور
042 531 2677, 0321 406 3776

ایلوٹون ڈرنک

بڑھا پاروکنے والی قدرتی بوٹی ایلوویرا کا 100 فیصد
ایکسٹریکٹ پر مشتمل طاقتور مشروب پاکستان میں پہلی بار

ڈاکٹر سلطان محمود کونسلنگ نیوٹریشنسٹ

اب قرضے کاؤنڈیشن ہسپتال

129 چورس پارک عتب گرین بلڈنگ چورس لاہور

شام چھ سے نو بجے موجود ہوتے ہیں

0300 430 2528, 042 859 6619

مینڈاگیز اور ایڈیٹیم کی انسٹی جسم میں زیادتی (رعشہ) (Parkinsonism) کا باعث بنتی ہے۔
کیلشیم کی کمی سے Chronic Disease جیسا کہ دل کے امراض، کینسر اور ہڈیوں کا کمزور ہو جانا
(Osteoporosis) سے گہرا تعلق ہے۔
کسٹر آئیل کے پودے (Ricinus Communis) میں موجود رے سی نین (Ricinine) نظام
اعصاب پر محرک کا کام کرتا ہے۔
کیلکسٹازین ویکسولر ایل ڈوسی ٹی روٹ کی کمی (Vascular Aldosterone) اور کارٹی کوئی
رون (Corticosterone) اور زیادہ بلڈ پریشر کا باعث بنتی ہے۔

ذاتی تحقیق

(Chem Abs 135)

حاصل مطالعہ:
ڈاکٹر سلطان محمود

اگر آپ مکمل غذائی چارٹ حاصل کرنا چاہتے ہیں تو اپنا قد
وزن، عمر، جنس کام کاج کی نوعیت کے علاوہ مندرجہ ذیل خون کی
تازہ رپورٹ بھی ارسال کریں۔

گلوکوز، یورک ایسڈ، پورا چکنائی ٹیسٹ (Lipid Profile)
جگر کی کارکردگی (LFT) اور بلڈ پریشر۔

ماہانہ صحت کیس کی کارکردگی 2008

اردو اور انگریزی مضامین کے پاسز اور اداروں پر مشتمل آگے اس اپنی
طرز کے واحد ٹیکنیکل سائنسی و معلوماتی فوڈ میگزین نے سال 2008 میں مندرجہ
ذیل کارنامے نمایاں سرانجام دیئے:

- 1- 1997 میں شروع کئے گئے مقدس فریڈ کے کس سال مکمل ہوئے۔
- 2- پاکستان بھر کے لگ بھگ پانچ ہزار مولین، پڑھے لکھے عوام صحت
پھیلائے والے اداروں نیز سرکار اور بارش معیاری غذائی معلومات پہنچانے میں
منفرد مقام حاصل ہوا۔
- 3- اعلیٰ ترین تعلیم و تجربے کی حامل ادارتی ٹیم کی مسلسل معیت کی بدولت
پاکستان بھر کے طالب علموں و مقرر جرائد میں شامل رہے۔
- 4- غذائی شعبے کے تقریباً سبب موضوعات شامل اشاعت ہوئے۔ مثلاً
26 غذائی موضوعات پر 195 مضامین، کس اور ادارے شائع ہوئے۔
- 5- کوشش کی گئی کہ تمام مضامین مقرر عالمی جرائد کے لئے جائیں۔ چنانچہ
مقامی مضامین بھی لئے گئے مگر بعد میں معلوم ہوا کہ نقل شدہ تھے۔
- 6- تمام شائع شدہ مواد انٹرنیٹ پر شائع کرنے کے لئے اپنی ویب سائٹ ذمہ
تقریر ہے۔
- 7- ہر فیصل ذمہ داری پوری کرنے کی خاطر تمام شائع شدہ مواد کے حوالہ
جات دیئے گئے۔
- 8- تین نئے سلسلے شروع کئے گئے یعنی "ہم اور دنیا" (جو بہت پسند کیا
گیا) "غذائی خزانہ" اور "فوڈ ٹس"
- 9- قارئین کی طرف سے حقیقی تحریف و توصیف کے علاوہ تنقید کا بھی خوش دلی
سے استقبال کیا گیا۔
- 10- ڈیٹ کیئر ٹیم کے تمام بنیادی مقاصد کو روکنے والے کس میگزین کو
دیگر میڈیکل جرائد سے ممتاز کر دیا گیا۔

سوال 22- آپ کتنی بار گوشت بالکل نہیں کھاتے؟
○ کم از کم ہفتے میں ایک دن ○ ایک تا دو بار ماہانہ
○ کبھی کبھار ○ کبھی بھی نہیں
سوال 23- آپ تھکاوٹ وغیرہ پر کوئی چیز لگا کر کھاتے ہیں؟
○ زیتون کا تیل یا خالص شہد ○ جن سے کوئی سٹرول نہ بڑھے
○ ایسی چیزیں جن میں سیر شدہ چکنائی نہ ہو
○ مارجرین یا کھن

سوال 24- کیا آپ شراب پیتے ہیں؟
○ بالکل نہیں ○ ایک تا دو پیگ روزانہ
○ ہفتے میں ایک پیگ ○ ہفتے میں اتنے پیگ کہ نشہ ہو
سوال 25- کیا آپ پیٹ بھر کر کھانا کھاتے ہیں؟
○ ہاں روزانہ ○ ہفتے میں دو بار
○ کبھی کبھار ○ کبھی نہیں

نوٹ: گہرے رنگ کی روشنائی سے متعلقہ جواب کا دائرہ
بھر کر ہمیں فوٹو کا پی بھجوا دیں۔ ہم آپ کی صحت کا درجہ لاحق
خطرات غذائی ہدایت نامہ اور ضروری فوڈ سپلیمنٹ کی قسم کا نام آپ
کو بھجوا دیں گے۔ قریب میں نکلنے والے دو خوش قسموں کو ایک ماہ کا
متعلقہ فوڈ سپلیمنٹ اور ایک سال کے لئے ڈائیٹ کیئر مفت ارسال
کیا جائے گا۔ ہم یقین دلاتے ہیں کہ آپ کے جوابات صیغہ راز
میں رہیں گے۔ جوابات موصول ہونے کی آخری تاریخ 31
جنوری 2009ء ہے۔ برائے مہربانی جوابات کے لئے فون اور
SMS کا استعمال نہ کریں۔ ہمارا پتہ اسی میگزین کے صفحہ 7 پر
درج ہے۔

سوال 16- آپ کتنی بار پھلیاں (لوبیا، مٹر اور وغیرہ) اور
دالیں استعمال کرتے ہیں؟

○ ہفتے میں تین یا زیادہ بار ○ ہفتے میں ایک دو بار
○ مہینے میں دو بار ○ مہینے میں ایک بار
سوال 17- اوسطاً آپ کتنی دفعہ باہر کے کھانے یا فاسٹ فوڈ
کھاتے ہیں؟

○ ایک بار ماہانہ ○ دو بار ماہانہ
○ ایک دو بار ہفتہ وار ○ ہفتے میں تین چار بار
سوال 18- آپ کتنی بار جانوروں سے حاصل شدہ پروٹین لیتے
ہیں؟ (مثلاً مرغ، مچھلی، سرخ گوشت، انڈے)

○ روزانہ 2 دفعہ ○ روزانہ ایک تا دو دفعہ
○ روزانہ ایک دفعہ سے کم ○ روزانہ تین دفعہ یا زیادہ
سوال 19- آپ روزانہ کتنی بار چائے یا کافی لیتے ہیں؟

○ دو کپ ○ تین تا چار کپ
○ پانچ تا چھ کپ ○ چھ کپ سے زیادہ
سوال 20- آپ کی پسند اور استعمال کے عمومی مشروبات کون
سے ہیں؟

○ سادہ پانی ○ پانی اور فروٹ جوس
○ ڈائٹ سوڈا ○ تمام سوڈے
سوال 21- آپ روزانہ کتنی بار مشروبات (شراب کے علاوہ)
لیتے ہیں؟

○ آٹھ گلاس یا زائد ○ چھ تا سات گلاس
○ چار تا پانچ گلاس ○ تین گلاس سے کم

یہ ہے ایف ایم 103 کلینک
ہر جمعہ کو سہ بجے 3 تا 4 بجے منامات
بھولے۔ ریڈیو ایف ایم 103 کلینک
پر ڈاکٹر فرخ محمود کے ساتھ شعبہ صحت
کی نامی گرامی شخصیات آپ کے مسائل
پر اپنی ماہرانہ رائے دیتی ہیں۔

جوہر جوشاندہ
فلوئز، زکام، کھانسی، کافوری، سلاخ
نورالہدیٰ، کھانسی، کھانسی، کھانسی، کھانسی
نورالہدیٰ، کھانسی، کھانسی، کھانسی، کھانسی
نورالہدیٰ، کھانسی، کھانسی، کھانسی، کھانسی
نورالہدیٰ، کھانسی، کھانسی، کھانسی، کھانسی

مین بلیوارڈ علامہ اقبال ٹاؤن لاہور
پر مکمل فرنشڈ اور چلتا ہوا کلینک اور
ہر بل سٹور براے فروخت
صرف مستحیدہ حضرات رابطہ فرمائیں
0333 4281267

مہینوں و دیگر قارئین کے پر غلوں اصرار پر
ماہانہ ڈائیٹ کیئر نے فوڈ اور فارما سٹری کے
پیشہ نگاران مشہورات کا سلسلہ شروع کیا ہے۔
دلچسپ رکھنے والے مقرر ادارے محمد ارشد بلوچ
03214968261 سے رابطہ کریں۔

کے انعقاد پر ادارہ ڈیٹھ کئیر کی جانب سے بھرپور مبارکباد ہماری دعا ہے کہ طب کے نوبل پروفیشن کی ترویج و ترقی میں معاون ادارے دن دگنی رات چوگنی ترقی کریں اور قرآن پاک کی

اس آیت کے مصداق ثابت ہوں

واعتصموا بحبل اللہ جمیعاً ولا تفرقوا



”ڈائٹ کئیر“ بھی آپ پڑھ سکیں گے۔ اس سلسلے میں ادارہ جناب محمد اختر خان (منیجر TCS کوٹ اوو) کے تعاون کا انتہائی مشکور ہے۔

○ ہاں، مہینے میں ایک دو بار ○ کبھی کبھار

سوال 10- کیا کھانا پکانے سے قبل آپ گوشت سے چربی اور مرغ سے کھال جدا کر لیتے ہیں؟

○ ہاں، ہمیشہ یا میں گوشت نہیں کھاتا ○ زیادہ تر مگر ہمیشہ نہیں

○ کبھی کبھار ○ بالکل نہیں

سوال 11- آپ کتنی بار کریم یا مایو نیز کھاتے ہیں؟

○ کبھی نہیں ○ کبھی کبھار

○ ہفتے میں دو بار ○ تقریباً روزانہ

سوال 12- آپ کتنی بار گہرے سبز، کٹھے اسرغ رنگ کی سبزیاں کھاتے ہیں؟

○ روزانہ ○ ہفتے میں چند بار

○ ہفتے میں ایک بار ○ شاید ہی کبھی

سوال 13- آپ کس حد تک بیکری کی اشیاء (کیک، ٹکٹ، چاکلیٹ، مٹھائیاں یا چپس) پسند کرتے ہیں؟

○ ہفتے میں ایک بار سے بھی کم ○ ہفتے میں ایک دو بار

○ ہفتے میں چند بار ○ روزانہ

سوال 14- آپ کتنی بار گوشت کی بنی اشیاء استعمال کرتے ہیں؟ (کباب، برگر، سیٹو وچ وغیرہ)

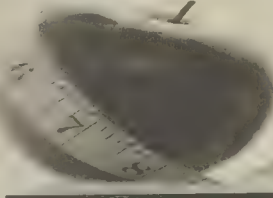
○ کبھی نہیں یا ہفتے میں ایک بار ○ ہفتے میں ایک دو بار

○ ہفتے میں 3-5 بار ○ تقریباً روزانہ

سوال 15- آپ ماچس کی ڈیبا سائز کی پیپر کتنی بار استعمال کرتے ہیں؟

○ کبھی نہیں ○ کبھی کبھار

○ ہفتے میں چند بار ○ تقریباً روزانہ



غذائی امتحان

ماہر غذا ڈاکٹر سلطان محمود کا ترتیب دیا ہوا سوالنامہ

سوال 5- آپ کون سے تیل یا گھی میں اپنا کھانا بناتے ہیں؟

○ زیتون یا کینولہ ○ سورج کبھی سویا بین یا مکئی

○ گھی ○ کوئی بھی نہیں

سوال 6- کیا آپ چھان والی روٹی یا ڈبل روٹی استعمال کرتے ہیں؟

○ سو فیصد ○ کم تر فیصد

○ پچاس فیصد ○ کبھی کبھار

سوال 7- آپ روزانہ کتنی سبزیاں، پھل استعمال کرتے ہیں؟ (ایک بار = ایک درمیانے سائز کے سیب کے وزن کے برابر یا ایک گلاس تازہ پھلوں کا رس یا ایک پلیٹ سلاڈ یا ایک بڑا چھچھک میوے)

○ پانچ بار روزانہ ○ تین تا چار بار

○ ایک تا دو بار ○ صرف ایک بار

سوال 8- کیا آپ روزانہ ہر کھانے میں نشاستہ دار غذائیں لیتے ہیں؟

○ ہاں، کھانے کا ایک تہائی ○ ہاں، کھانے کا ایک تہائی سے بھی کم

○ آدھے کھانے کے برابر ○ بالکل نہیں

سوال 9- کیا آپ ہر موسم میں مچھلی کھاتے ہیں؟

○ ہاں، ہفتے میں دو بار ○ ہاں، ہفتے میں ایک بار

ذہن میں رکھیں کہ کوئی غذا (Food) اچھی یا بری نہیں بلکہ یہ ہماری خوراک (Die) ہے کہ جو اچھی یا بری ہو سکتی ہے۔ پس اس سلسلے میں اپنا ذہن صاف رکھیں اور مندرجہ ذیل غذائی سوالنامے کا جواب دے کر اپنی موجودہ خوراک کے ساتھ ضرور انصاف کریں تاکہ آپ خود اندازہ کر سکیں کہ آپ خطرات سے کتنی دور رہ گئے ہیں۔

سوال 1- آپ کس طرح کا دودھ پیتے ہیں؟

○ ملائی اتر اہوا ○ نیم ملائی اتر اہوا

○ ملائی والا ○ کوئی بھی نہیں

سوال 2- آپ کتنے عرصے بعد دودھ پیتے ہیں؟

○ روزانہ ○ زیادہ تر

○ ہفتے میں ایک بار ○ کبھی کبھار

سوال 3- آپ کا ناشتہ کس طرح کا ہوتا ہے؟

○ چھان والی روٹی، دہی، پھل ○ سفید روٹی یا ڈبل روٹی

○ توس، انڈہ وغیرہ ○ میٹھی اشیاء یا پراٹھا وغیرہ

سوال 4- آپ روزانہ دودھ سے بنی اشیاء کتنی لیتے ہیں؟

○ دو گلاس دودھ یا پتھر کا 1 پیس یا 1 پلیٹ دہی

○ پہلے والی مقدار کا ڈیڑھ گنا

○ پہلے والی مقدار کا آدھا ○ پہلے والی مقدار کا چوتھائی

حسن۔ جوانی۔ طاقت۔ ذہانت۔ کارکردگی انسان کے جسمی خواب رہے ہیں لیکن غذاؤں میں ملاوٹ، مشورے کے بغیر معیاری فوڈ پر اسٹیک کے علاوہ عوام میں اپنی غذائی ضروریات کے علمی فقدان نے بل جل کر انسانی خواہشات کو بھتا دیا ہے۔ اس سمیر سے کھانے کو کتنا حکمتوں کے کس میں تو ہے لیکن عام آدمی سمیر اختیار ہونے کے باعث زندگی کی صفاس سے روز بروز دور ہو رہا ہے خصوصاً جب عمر و صحت شروع ہو جائے۔ ہو سکتا ہے آپ ان مسائل سے دوچار نہ ہوں لیکن کون جانتا ہے کہ کل کلاس کا نئی مسائل کو حل کرنے میں کتنا رقم خرچ ہوتا ہے۔ اپنی صحت کی حفاظت آپ کا فرض ہے۔ آپ کے مسائل کا آسان حل تو یہ ہے کہ آپ عمر کے جس کسی بھی حصہ میں ہوں خواہ خصوصاً غذائیں Food Supplements لینا شروع کر دیں۔ لیکن بازار سے ملنے والے کرش فوڈ کمپنیز نہ صرف آپ کی صحت کی برے بھی قیمت مانگتے ہیں بلکہ مکمل کمپنیز کی کوئی بھی کھانہ نظر سے غلطی نہیں کیپٹوں کے فوڈ کمپنیز میں طویل عرصہ سے فوڈ بنڈھونے کے باعث متحیر ذہن کر رہے ہیں۔ ان کھانوں کو مد نظر رکھ کر پاکستان کے اولین ”فرسٹ ڈائٹ کنسلٹنٹ ریسرچ سوسائٹی“ نے سالہا سال کی تحقیقاتی کا دھوں کی کامیابی کے بعد تازہ، سستے اور نہایت اثر پذیر ایسے مختلف فوڈ کمپنیز کی تیاری کا آغاز کر دیا ہے جو آپ کے جسم میں غذائی قلت کے موجب جڑ پکڑنے والی استعمالی بیماریوں کے سستے میں موثر کاوت ثابت ہو سکتے ہیں۔ یاد رکھیں موٹا یا چھٹی کمزوری، ذیابیطس، دل، ہجڑہ، گردے اور معدے کے جملہ امراض کے علاوہ ہڈیوں کا ہجر بھرا مین، جوڑوں کے امراض، کینسر کی زیادہ اقسام وہ استعمالی بیماریاں ہیں جو جراثیم وغیرہ سے نہیں بچ سکتی بلکہ ہماری جسمانی ضروریات کے مطابق غذائی ایسی دکی سے تیس جات جاتی ہیں۔ Dr. Sultan's Diet کے فارمولہ ساز ڈاکٹر سلطان محمود ماہر غذائیات ہیں جو پو لینڈ، ڈنمارک، جرمنی اور امریکہ کے غذائی تحقیق اداروں میں کام کر چکے ہیں نیز ترقی یافتہ ممالک کے میڈیٹرین فوڈ کمپنیز کے معیاری جانچ پڑتال کا بھی وسیع تجربہ رکھتے ہیں۔ ان کا دعویٰ ہے کہ انوکھ حالات میں صرف کوئل فوڈ کمپنیز ہی بہترین کام کرتے ہیں بشرطیکہ دوا سازی معیاری ہو۔ رابطہ فرسٹ ڈائٹ کنسلٹنٹ ریسرچ سوسائٹی 324/B/5 شیجر مونی پارک لاہور۔ فون: 0300 430 2523

Dr. Sultan's Diet
Metabolic Formula

خصوصاً پھیپھڑوں کے کینسر میں بے حد مددگار ہے۔

نظام ہضم کی خرابیاں

اس کا مشروب لینے سے بد ہضمی، تیزابیت، معدے کے السر، سینے کی جلن، گیس، پیٹ کے کیڑے، بواسیر، بڑی آنت کے کینسر وغیرہ سے نجات حاصل ہو جاتی ہے کیونکہ ایلو ویرا ایک قدرتی زہر کشید (Detoxifier) خصوصیات کا حامل پودا ہے۔

جگر گردوں کی بیماریاں

اپنی زہر کشید خصوصیات کے باعث ایلو ویرا کے جگر پر بے حد اچھے اثرات دیکھے گئے ہیں۔ اول تو یہ ہپاٹائٹس ہونے نہیں دیتا لیکن اگر کوئی مریض پہلے سے اس کا شکار ہے تو پھر اس کا مشروب لینے سے وہ کبھی جگر کے سرطان (Liver Cirrhosis) کو چھو نہیں پاتا۔ گردوں کی انفیکشن پر اس کا کنٹرول زہر کشیدگی ہی کے باعث ہے۔ کئی ایک گردے فیل ہونے کے قریب مریضوں کو اس کا استعمال کے بعد صفائی Dialysis کی ضرورت نہیں رہی۔

علاجی محسوس

کوآرگنڈل عام حالات میں بھی خون میں شکر کا درجہ کم کرتی ہے۔ آکسفورڈ یونیورسٹی کی بعض تحقیقات میں پیئر ایڈان کی تحقیقات کے بقول اس نے مریضوں میں بیس فیصد انسولین کی ضرورت کو کم کر دیا۔ ایلو ویرا کے مشروب کے استعمال کے دوران خصوصی طور پر شوگر میں لی جانے والی گولیاں انسولین لازماً کم کرنا پڑتی ہے۔

(Courtesy: PharmaPlus NewsLetter July 2007)

کوآرگنڈل (ایلو ویرا) ایک طلسماتی پودا ہے

تحقیق و ترجمہ: ایس ایم فائق.... مشیر ایلو ویرا پاکستان لاہور

پھوڑے پھنسیاں اور ان کے نشانات، کیل مہاسے، تل، موبوں کے علاوہ حادثاتی طور پر جلد پر کٹاؤ، جھلساؤ، لاسٹا، کیمیکل یا تیزاب کے بد اثرات، کیڑے کا کاٹا، نیز خناق، زنانہ مردانہ اعضائے تناسل کی انفیکشن، آنکھ کی سوزش اور الرجی کے مضر اثرات وغیرہ جیسے حالات ایلو ویرا کے گودے کے استعمال سے مکمل طور پر صحت مند ہو جاتے ہیں۔ دیگر بیرونی فوائد میں ایلو ویرا کا ریڈی ایشن (تابکاری)، ایکس رے شعاعوں نیز سورج وغیرہ کی شعاعوں اور ایگزیم، جھریوں، بالچر، چنبل کے خلاف کردار بھی اب سائنسی طور پر مان لیا گیا ہے۔

ایلو ویرا کے اندرونی فوائد

ویسے تو کوآرگنڈل کو ساٹھ سے زائد جسم کے اندرونی عوارض کے لئے فائدہ مند قرار دیا جا رہا ہے۔ لیکن اس کے مندرجہ ذیل اہم خواص کی جدید میڈیکل جرنلز نے تصدیق کر دی ہے۔

گرمے، برائیت

بارباؤنس کے ذریعے جسم کی قوت مدافعت کی بدھوتی چونکہ مسلم ہے۔ اس لئے اب ایڈز کے خلاف بھی ایلو ویرا کو موثر تھیار کا درجہ حاصل ہو گیا ہے۔ اس کی خون کے سفید ذرات کو طاقتور کر دینے کی صلاحیت کے باعث کینسر کے خلاف

کوآرگنڈل صدیوں سے آزمودہ ادویاتی خصوصیات والی ایک عام سی گھریلو جڑی بوٹی ہے جس کا محرک جزو گلائیکوسائیڈز کا مجموعہ ہے۔ اس کے پتوں کی اندرونی موٹائی میں واقع گودا (جیل) کیلا ہونے کے باعث عام استعمال میں نہیں رہتا لیکن اب اس کی شفا بخش طبی خصوصیات نے سائنس دانوں کی توجہ حاصل کر لی ہے اور دنیا بھر میں اس پر سینکڑوں تحقیقی مقالہ جات ترقی یافتہ ممالک کے بہترین جرنلز میں مسلسل چھپ رہے ہیں۔ عام لوگ کوآرگنڈل کے کاسٹیک اثرات ہی کو شاید جانتے ہیں مگر کم لوگوں کو معلوم ہے کہ اس کا مشروب جسم کے اندرونی نظام میں معجزاتی کرشمہ سازی دکھا سکتا ہے۔ دنیا بھر میں اس کی دوسو سے زائد اقسام میں سے فی الحال صرف بارباؤنس مسلسل ترکیبیاتی محرک کی حامل ایلو ویرا ہی ادویاتی مشروب کے طور پر سامنے آئی ہے اور خصوصاً ایسا مشروب جو فیصد ایلو ویرا گودے (Pulp) پر مشتمل ہو۔

سینکڑوں مغربی تحقیقاتی مقالوں نے یہ ثابت کیا ہے کہ جلد

بالوں اور ناخنوں پر اس پودے کے جادوئی اثرات ہیں۔ صحت مند جلد کا مزید نکھر جانا، چہرے پر چمک، بالوں کی ریشمی لطافت اور ناخنوں کی تندرستی ایلو ویرا کا ادنیٰ سا کمال رہا ہے۔ لیکن مختلف جلدی بیماریوں مثلاً دائمی خارش، جلد کی خشکی، سیکڑی، جلد کی چھائیاں

غذائی اثرات صورت مرلہ پر مختلف ہیں

ال اریہ

ایک ہی دنیا میں رہنے والے عورت مرد صرف ظاہر سے مختلف ہیں بلکہ جدید سائنسی تحقیقات نے ثابت کیا ہے کہ ان کے دماغ کی باطنی وائرنگ بھی ایک دوسرے سے مختلف ہے۔ دونوں جنسوں کی دماغی مسکیننگ کے بعد یہ حقیقت واضح ہوئی ہے کہ ان کے دماغوں کا گوکہ ہارڈ ویئر ایک جیسا ہے مگر ان کے سوفٹ ویئر کی جسم کو دی گئی ہدایات مختلف ہوتی ہیں۔ دماغ کے دونوں اطراف باوام کی ساخت کا نیورائز کا کلسٹر پیشاں حالات میں ایک ہی عمل میں اگر مرد کا دایاں کلسٹر متحرک کرتا ہے تو عورت کا باایاں۔ لہذا ان معاملات پر دونوں کا رد عمل مختلف ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر تجسس، ذہنی تناؤ اور دباؤ، شدید ذہنی خلیان، خوف، انتہویوں کی بیماریاں اور بعد از چوٹ کے اثرات وغیرہ ایسے عوامل ہیں کہ جن میں دونوں جنس مختلف رد عمل پیش کرتی ہیں۔

مندرجہ بالا تخلیقی تضاد کو اگر باورچی خانے کی دنیا پر لاگو کیا جائے تو ہمارے غذائی تضادات کی

Editor:
Dr. Sultan Mahmood, PhD
Advisors:
Prof. Mahmood Ali Malik, FRCP
Prof. Abdul Majeed Cheema, PhD
Prof. Saghir Ahmad Jafri, PhD
Hk. M. Ahmed Saleemi, FTJ

Regd # LRL 432

First Dietcare &
Research Center
FDRC
You are what
you eat

Monthly News Bulletin

Lahore

Dietcare

Sharing global information on Diet, Food & Nutrition
First ever publication in Pakistan

HEALING POWER OF OUR FOOD AND DIETRY SUPPLIMENTS

Anwarul Hassan Gillani Agha Khan University, Karachi

The dividing line between food and medicine is often blurred. In earlier civilizations and many cultures today the medicinal value of food has been accepted but until recently, the growth of pharmaceutical industry in developed countries has pushed the healing role of foods into the background, now it is enjoying renaissance. There is greater realization today on preventing the disease before its onset, because there is limited success in curing many chronic diseases, such as diabetes, hypertension, atherosclerosis and arthritis. The chemical drugs available today provide mainly symptomatic relief in such cases and require life-long use of multiple drugs leading to drug-induced side-effects in addition to affordability issues. There is now sufficient evidence that our food contains mixtures of chemicals with disease preventing and curing properties and that the fruits, vegetables, legumes and spices are a storehouse of antioxidants, flavonoids,

polyphenoles and other health promoting substances, such as fiber, minerals, vitamins along with other medicinally active chemicals; hence act against a wide range of diseases, such as atherosclerosis, hypertension, cancer, diabetes, hepatitis, etc. Garlic, onion, turmeric, olives, cinnamon, honey, ginger, fish oil (rich in omega-3 fatty acids) and milk are a few examples of our foods which are medicinally rich.

Dietary supplements such as selenium and vitamin A, C and E are considered very effective antioxidants

with Important preventive role. Vitamin C protects against hypertension and stroke with Lead detoxifying potential. Fruits and vegetables rich in folic acid prevent age-related decline in brain function. It is important that how and when you eat a particularly food to get the maximum benefit with equal importance given to basic knowledge of genetic variations to assess me Hence the proper knowledge on the medicinal value of foods along with healthy dietary habits and life style play important role in maintaining good health.



Editorial

Farm to Fork

It is very hard to assume what happens to the food Co ordination between harvest and consumption. Foods grown in the yield travel a long way and undergo a service of processes to reach our plate. This is a travel of food towards diet and low diet is converted into nutrition is, hower, is the fate of the mate. Similar because the cone with the foods of animal regime (milk, meat, egg) for the foods of inorganic nature (salt etc.)

The care we should take is about that difference of information which health magazines including ours very often present about the foods but not about the diets. Generally nutrition information is quoted under food terminology but most often even literate/qualified people take them into diet scenario. This is absurdity what happens with our food from farm to fork is really an ignored area of thoughts. So what happens: we wait for all those benefits of foods from the entirely different diet and when disappointment became? And then

Cause the health care professionals without blaming our self for painting wrong picture. For instance while eating beneficial vegetables we forget their nutritional down grading posed by over cooking.

Hence diet care is not so simple myth to be understood everyone. To say goo to carrots does not mean to eat them limitless until we are caught by bloat or diarrhea. Or to say bad to milk fat does not mean to abandon milk consumption at all until we are caught be osteoporosis. Balanced information helps us if we cover all factors affecting on our diets right from arable soil conditions up to our customized physiology. This is a game of inputs and outputs. It should not be like computer's GIGO (garbage in garbage out).



Sultan Mahmood

Changes in Foods during Preparation

- **Food changes color:** Red meat turns brown when stored because oxymyoglobin gives natural color to meat which changes into metmyoglobin when placed with little oxygen.
- **Some cut fruits (e.g. apple, banana, etc.) go brown** because their enzymes react with the oxygen of the air (called oxidation) and the surface goes brown.
- **Food loses some of its Vitamin C** due to its exposure to air. Oxidation changes structure of ascorbic acid so that it cannot be used by the body.

Dietary Tips (by Nutritional Experts)

- Coffee intake makes the blood cholesterol levels high.
- Apple, mossami and carrot mix juice helps in avoiding Dangu fever.
- More liquids intake is better in avoiding Dangu fever.
- Haldi (turmeric) has antibiotic and antiseptic qualities.
- Eating kuargandal (Aloe Vera) helps in digestion and blood circulation.

Health in the Millennium Development Goals (MDG)

This table presents the eight Millennium Development Goals. Three out of eight goals and eight of 18 targets relate directly to health. Health is also an important contributor to several other goals. The significance of the MDGs lies in the linkages between them: they are a mutually reinforcing framework to improve overall human development.

Goals and Targets

Goal 1: Eradicate extreme poverty & hunger

Target 1: Halve the proportion of people whose income is less than one dollar a day.

Target 2: Halve the proportion of people who suffer from hunger.

Target 3: Halve the prevalence of under-weight children under five years of age.

Target 4: Halve the population below minimum level of dietary energy consumption.

Goal 2: Achieve universal primary education

Target 5: Ensure that children, boys and girls, will be able to complete primary schooling.

Goal 3: Promote gender equality and empower women

Target 6: Eliminate gender disparity in primary and secondary education at all levels.

Goal 4: Reduce child mortality

Target 7: Reduce by two-thirds the under-five mortality rate

Goal 5: Improve maternal health

Target 8: Reduce by three-quarters, between 1990 and 2015, the maternal mortality ratio

Goal 6: Combat HIV/AIDS, Malaria and other diseases

Target 9: Halt and begin to reverse the spread of HIV/AIDS.

Target 10: Halt and begin to reverse the incidence of malaria and other major diseases.

Goal 7: Ensure environmental sustainability

Target 11: Integrate sustainable development into country policies and programs and reverse the loss of environmental resources.

Target 12: Halve population without sustainable access to safe drinking-water and sanitation.

Target 13: Achieve a significant improvement in the lives of at least 100 million slum dwellers.

Goal 8: Develop a global partnership for development

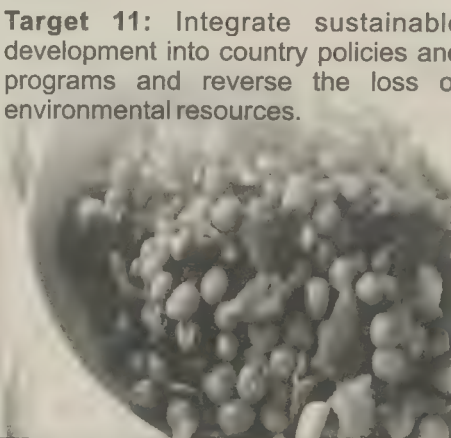
Target 14: Address the special needs of the least developed countries.

Target 15: In cooperation with developing countries, develop and implement strategies for decent and productive work for youth.

Target 16: In cooperation with pharmaceutical companies, provide access to affordable, essential drugs in developing countries.

Target 17: In cooperation with pharmaceutical companies, provide access to affordable, essential drugs in developing countries

Target 18: In cooperation with the private sector, make available the benefits of new technologies, especially information and communications.



Publisher

Dr. Sultan Mahmood

PhD Nutrition, Poland
Post Doctorate (Denmark / USA)

Ex-Consultant:

FAO, UNDP, ADB, WB, GTZ, GOP

Published from:

FIRST DIETCARE & RESEARCH CENTER

324-B, New Chouburji Park,
Lahore 54500 Pakistan.

Ph:+92 42 615 9562 Cell:+92 321 430 2528

dietcare@gmail.com

Designed by: **Musharraf Zaidi** 03334240740

Printed by: Super Sehri Printers

Advisory Board

Prof. Mahmood Ali Malik MBBS,FRCP

Ex-Principal KEMC/AIMC Lahore

Consulting Diabetologist/Nutritionist

44-Lakshmi Mension The Mall Lahore

Prof. Saghir Ahmad Jafri PhD Nutrition, USA

Dean Faculty of Sciences

University of Lahore, Lahore

Prof. Abdul Majeed Cheema PhD Endocrin, UK

Professor of Bio-Informatics

Balochistan University of Information

Technology & Management Sciences Quetta

Hk.Muhammed Ahmed Saleemi FTJ

Editor Qaumli Sehat, Qarshi Industries,

New Shalimar, Nonarian, Multan Road Lahore

Legal Advisor

Ms. Rukhsana Kanwal MA, LLB

Advocate Lahore High Court Lahore

Executive Director

Ms. Ghazala Mehmood

Subscription

• Annually: PKR 1000 or \$ 75

• Five Yearly: PKR 3000 or \$ 200

• Life: PKR 6000 or \$ 500

• Libraries/NGO: PKR 500 Per annum

• Professional societies/ industry:

PKR 2000 Per annum

Disclaimer

The contents of monthly dietcare are not intended to provide medical advice which should be obtained from qualified healthcare professionals.

The information contained in the Dietcare is pooled from reliable global resources of Food, Diet & Nutrition. It is not necessarily the personal or institutional opinion of the NGO **Feed Well People**.

The Forum for Environment, Economic Development and welfare of People (**Feed Well People**) is non profit social advocacy NGO and monthly Dietcare is its official organ. **Feed Well People** mounts continuing education programs in health, environment, education and economics. It presses for changes in government and corporate policies.

ماہانہ ڈائٹ کیریہ پاکستان کا واحد ٹیکنیکل و سائنسی فوڈ میگزین ہے جو عالمی غذائی معلومات ہر ماہ باقاعدگی سے معالجین و عوام تک پہنچاتا ہے۔ اب قارئین کے اصرار پر غذائی خبرنامے کا آغاز کیا جا رہا ہے جس میں اس شعبے سرگرمیوں کو رپورٹ کیا جائے گا۔

- لٹن روڈ لاہور میں ملٹی پھیشل کلینک کے جعلی لیبل کے ساتھ مشروبات تیار کرنے والی فیکٹری پکڑی گئی اور سینکڑوں جعلی کوڈلز ڈرنکس برآمد ہوئے ہیں۔ *
- اکبری منڈی لاہور میں بھی فوڈ سکوڈ نے چھاپہ مار کر معصومیت اور ملاوٹ شدہ چائے کی جٹی کا سراغ لگایا ہے۔ *
- پانی ملے معصومیت اور مردہ جانوروں کے گوشت کی فروخت روکنے کے لئے صرف لاہور میں چھ ماہ میں سو قصابوں کے خلاف مقدمات بنے ہیں۔ *
- کوارنڈل سے مشروب و جلدی ٹانگ بنانے والی پاکستان کی اولین کمپنی ایلو پاک نے ایڈیٹر ماہانہ ڈائٹ کیریہ لاہور کو اپنا غذائی مشیر مقرر کر دیا ہے۔ *
- راولپنڈی اور میاں چنوں میں فیکٹریز اور اطباء کے اجتماع سے مقامی ہوٹل میں خطاب کرتے ہوئے ڈاکٹر سلطان محمود نے ایلو ویا کی ادویاتی خصوصیات بارے آگاہی ہم شروع کر دی ہے۔ *

خوبانی وغیرہ میں پائے جاتے ہیں۔ پس اگر ہم غذا میں سرخ گوشت کم کر کے پھل اور سبزیوں کا اضافہ کر لیں تو ایل ڈی ایل اور ہوموسسٹین دونوں کو قابو میں رکھ سکتے ہیں۔

ہم اور ڈیٹا

مستقبل کی سپر فوڈ کنسنے (FlaxSeed)

پختی ہوئی ماسر کی ماہرین

امریکی محققین فراسٹ اینڈ سلی وان نے حال ہی میں مستقبل کی سپر فوڈ کنسنے کو تیار کیا ہے اور لکھا ہے کہ تیل میں امیگا 3 فیٹی ایسڈ دل کے امراض اور ذیابیطس کا شافی علاج ہے۔ اس وقت 30 فیصد امریکن غذائی مارکیٹ پر کنسنے سے بنی غذاؤں کا راج ہے۔



ہمارے ہاں شہروں میں بسنے والے گھرانوں کی پچھلی نسل تک گھروں میں اسی کا استعمال عام تھا خصوصاً سر دیوں میں بیڑے کی طرز پر پتھروں اور اسی پر مشتمل میٹھی ڈش بنائی جاتی تھی۔ جس میں دونوں کی کڑواہٹ قائم رہتی تھی۔ نیز اچار میں بھی اسی اور رائی کا استعمال کیا جاتا تھا مگر موجودہ نسل اس غذا سے دور ہو گئی ہے۔ دیہات میں کسی حد تک اسی کا استعمال اب بھی ہوتا ہے۔ ایک عام غلط فہمی کا یہاں پر تدارکنا ضروری ہے اور وہ یہ کہ پاکستان کے بیشتر سائنسدان Flaxseed کو اسی لکھتے ہیں جبکہ اس کو اردو میں کنسنہ کہا جاتا ہے اور اسی دراصل Linseed ہے۔ دونوں کا تعلق ایک ہی فیملی سے ہے اس لئے یہ غلطی عموماً قائم و دائم ہے۔ انشاء اللہ آئندہ کسی مضمون میں دونوں پر عالمی تحقیقات نذر قارئین کی جائیں گی۔

عوام الناس کی دلچسپی کی خاطر دنیا کے موقر جرائد سے غذائی معلومات کا چناؤ ہر ماہ ان صفحات میں پیش کیا جاتا ہے۔ ہمیں قارئین کی آراء سے انداز ہوا ہے کہ کچھ معلومات میں نہ صرف علاقائی تفاوت ہوتا ہے بلکہ بسا اوقات مغربی تحقیقات میں استعمال شدہ غذاؤں کی تعریف بھی ہمارے ہاں مختلف انداز میں لی جاتی ہے۔ پس ڈائٹ کیریہ میں پیش کی جانے والی غذائی معلومات کو مزید کارآمد اور قابل بھروسہ بنانے کی خاطر ایک نیا سلسلہ ”ہم اور دنیا“ شروع کیا گیا ہے۔ جس میں عالمی غذائی تحقیقات کو پاکستانی حالات کے مطابق ڈھالنے نیز ان معلومات کے پس منظر پر روشنی ڈالی جاتی ہے۔ آپ کی آراء کا انتظار رہے گا۔۔۔۔۔ (ایڈیٹر)

تومی کو لیٹرول کے ساتھ ہوموسسٹین کو ٹھیک رکھنے کے علاوہ امراض قلب

ماہرین امراض دل اب آہستہ آہستہ اس نتیجے پر پہنچ رہے ہیں کہ اگر آپ اپنی شریانوں کو تندرست رکھنا چاہتے ہیں تو تومی کو لیٹرول یعنی ایل ڈی ایل کے ساتھ ہوموسسٹین کا درجہ بھی کم رکھیں۔



جب ہم غذاؤں میں لحمیات یا

پروٹین لیتے ہیں خصوصاً گوشت، دودھ اور انڈے سے تو ان میں موجود اماٹو ایسڈ میتھائونین اپنے بیٹا بولزم سے گزرنے کے بعد ہوموسسٹین میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ اگر آپ کا ڈاکٹر خون میں آپ کی ایل ڈی ایل (یعنی بری کو لیٹرول) تو چیک کر دیتا ہے مگر ہوموسسٹین چیک کرانے کا نہیں کہتا تو اس سے درخواست کریں کہ وہ ایسا کرے۔ کیونکہ اگر یہ نارمل سے زائد ہے تو ڈاکٹر آپ کو اسے کم کرنے کے طریقے بتائے گا۔ اور آپ کے دل کی صحت بارے درست فیصلے کرے گا۔ بلکہ وہ آپ کو ماہر غذا کی طرف بھیجے گا جو دوا کے بغیر صرف غذا کے ذریعے آپ کو ہوموسسٹین کم رکھنے کے طریقے بتائے گا۔ بحیثیت غذائی رہنما ہم آپ کو بتاتے چلیں کہ تین دٹامن یعنی فولک ایسڈ 6 اور 12 کی آپ کی غذا میں موجودگی ہوموسسٹین کے درجے کو نارمل رکھ سکتی ہیں۔ یہ تینوں دٹامن سبز پتوں والی سبزیوں مثلاً پالک، میتھی، دھنیا، سلاڈ، بند کوکھی، گاجر، ٹماٹر کے علاوہ کئی پھلوں مثلاً سیب، چیکو، چیری

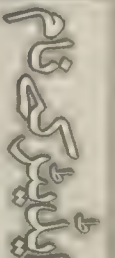
لئے میگزین کا ایک صفحہ مختص کر دیں۔ آپ کی تجویز بورڈ کے اراکین کو بھیجا دی گئی ہے۔ مشورے کا شکریہ

حکیم رشید احمد صاحب انمول دوا خانہ قصور نے ہمارے ”غذائی ملاوٹ“ والے محون کو پسند فرمایا ہے۔ نیز مشورہ دیا ہے کہ قارئین کی تنقید کی آراء سے غم نہ ہوں۔ عرض ہے کہ اگر ناقدین ہمارا دل نہ جلاں تو شاید ہمارے اندر مزید بہتری کی تحریک بھی پیدا نہ ہو۔

ڈاکٹر فرناز ملک چیف ڈرگ ڈویژن نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف ہیلتھ اسلام آباد نے ڈائٹ کیریہ کے ایک سابقہ مضمون کا حوالہ دیتے ہوئے فوڈ سائینسٹ سے متاثر رہنے کی تلقین کے ساتھ فوڈ ٹیکنیکس کے اشتہار پر اپنے تحفظات کا اظہار فرمایا ہے۔ آپ سے اتنا اس ہے کہ اس مضمون میں صرف بلڈ کیسرس میں دٹامن سی کے اضافی استعمال سے معز اثرات پر ایک تحقیق چھاپی گئی تھی۔ لیکن شاید مضمون کے عنوان سے

بظاہر کسی غلط فہمی نے جنم لیا ہے۔ بہر حال ادارہ آپ کی بھرپور توجہ پر شکر گزار ہے۔

کیپٹن ڈاکٹر نصیر احمد جیر محل ٹوبہ ٹیک سنگھ سے کوارنڈل والے مضمون کو سراہتے ہوئے فرماتے ہیں کہ ہم بچپن سے اس کی افادیت سے واقف تھے۔ اب محسوس ہوتا ہے کہ ہم نے ایک اہم پودے کو نظر انداز کر دیا۔ وہ یہ بھی اتنا اس کر رہے تھے کہ ذیابیطس کے مریضوں کے



وٹامن سی شفاف قلمی صورت میں ہوتی ہے اور آسانی سے پانی میں جذب ہو جاتی ہے۔ وٹامن حرارت اور عمل تکسید کے علاوہ خشک کرنے اور ذخیرہ کرنے پر بھی آسانی سے ضائع ہو جاتی ہے۔ معمولی قسم کی کھار بھی اس وٹامن کو ضائع کر دیتی ہے۔ ترش پھل اور سبز یوں سے حاصل ہونے والی وٹامن سی حرارت ملنے پر بیٹھے پھلوں کے برعکس بہت زیادہ مقدار میں ضائع ہو جاتی ہے۔ وٹامن سی کچھ سبز یوں کو پکانے کے دوران ابتدائی چند منٹوں میں ہی ختم ہو جاتے ہیں۔ ایرکاربک ایسڈ (وٹامن سی) چھوٹی آنتوں کے بالائی حصہ میں جذب ہو کر خون میں شامل ہوتی ہے۔ ایڈریٹل اور پیچوٹری کی بافتوں، دماغ، قلب، گردوں، جگر اور تلی میں اس کا اجتماع بھرپور ہوتا ہے۔ خون کے غلیوں میں یہ زیادہ مقدار میں پائی جاتی ہے۔ وٹامن سی گردوں کے ذریعے پیشاب میں خارج ہوتی ہے۔ جب بدن میں اس کی موجودگی نہ ہو تو اخراج بھی نہیں رہتا۔ یہ جسم کے دفاعی نظام کی بے تاج بادشاہ ہے۔

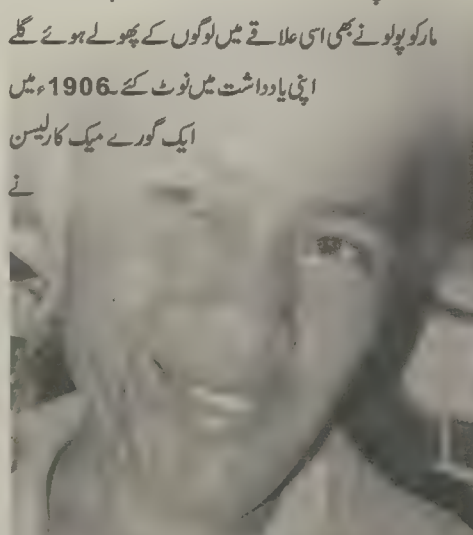
آیوڈین ملانمک

مترجم ایس ایم خالق

اس کی انتہائی قلیل مقدار یعنی 150 مائیکروگرام (ایک گرام کا ہزارواں حصہ) ایک انسان کی روزانہ ضرورت پوری کرتی ہے جبکہ محض چائے والے چمچ سے بھرا آیوڈین زندگی بھر کے لئے کافی ہے۔ مزے کی بات یہ ہے کہ یہ ایک نہایت سستا نمک ہے۔ اس کا ایک شخص کے لئے سالانہ خرچ صرف نو پیسے ہے یعنی ساٹھ سال کی عمر تک کے لئے محض ساڑھے پانچ روپے۔ آیوڈین کی کمی کی علامات سکندر اعظم نے سواتین سو سال قبل مسیح میں نوٹ کیں جب وہ موجودہ پاکستان کے شمالی علاقوں سے گزر رہا تھا۔ بعد میں مارکو پولو نے بھی اسی علاقے میں لوگوں کے پھولے ہوئے گلے

قدرت کے پیدا کردہ عناصر کائنات میں سے انسان کے دریافت کردہ محض 109 بنیادی کیمیائی عناصر ہیں جن میں سے سفید رنگ کا بے ذائقہ پانی میں حل ہونے کی صلاحیت رکھنے والا نیز جراثیم کش خصوصیات کا حامل نمک آیوڈین بھی ہے۔ یہ ہمارے جسم میں ایک اہم ترین ہارمون تھائریکسین بناتا ہے جو انسان کی اندرونی و بیرونی بوسورتی میں اپنا بھرپور کردار ادا کرتا ہے۔

اپنی یادداشت میں نوٹ کئے۔ 1906ء میں ایک گورے میک کارلین نے



چترال اور گلگت میں غذائی سروے میں آیوڈین کی کمی کا قاعدہ ریکارڈ پر لائی۔ یورپ 1920ء سے غذاؤں میں اس نمک کا اضافہ کرتا چلا آ رہا ہے مگر پاکستان میں 1989ء میں آیوڈین کے خصوصی استعمال کا قانون منظور ہوا۔ آج بھی ترقی پذیر ممالک کی محض 69 فیصد آبادی اس نمک کا قاعدہ استعمال کر رہی ہے جس کے باعث سوا آٹھ کروڑ نو زائد بچے خوش قسمتی سے آیوڈین کی کمی سے پیدا شدہ سیکنے کی عدم صلاحیت سے محفوظ رہے ہیں۔

آیوڈین کی کمی عام طور پر گلہڑ سے منسوب سمجھی جاتی ہے۔ مگر اس کے دیگر بھی بیٹاثر نقصانات ہیں۔ جس میں سے سب سے عام دماغی نشوونما کا رک جانا یا ست پڑ جانا ہے۔ اس دماغی خلل کی وجہ سے بچے سکول میں سیکنے کی صلاحیت سے محروم رہ جاتے ہیں۔ اپنی دیگر دماغی صلاحیتیں اجاگر نہیں کر پاتے پس زندگی کی دوڑ میں اپنی عدم کارکردگی کے باعث خاصے پیچھے رہ جاتے ہیں۔

جسم میں آیوڈین کی کمی کو غذائی محاذ پر روکا جاسکتا ہے۔ اگر عام نمک میں آیوڈین ملا دی جائے یا آیوڈین ملے نمک کے کپسول بنا کر کھلائے جائیں تو اس کی کمی سے پیدا شدہ دماغی بیماری سے بچا جاسکتا ہے۔ اس کے علاوہ گہرے سمندر میں پائی جانے والی مچھلیاں بھی آیوڈین سے بھرپور ہوتی ہیں۔ جڑی بوٹیوں کے ضمن میں ایلو ویرا میں یہ بھرپور صلاحیت موجود ہے کہ وہ آیوڈین کی شدید کمی کی صورت میں دماغی خلل سے بچا سکتی ہے۔

1978ء میں اقوام متحدہ کے ادارے یونی سیف اگیٹیکوڈائز انٹرنیشنل لیو سے نے کہا تھا کہ آیوڈین کی کمی سے بچ جانا اس قدر آسان ہے کہ اس وجہ سے ذہنی صلاحیت سے محروم ایک بھی بچہ پیدا ہو جانا جرم ہوگا۔

احباب نوٹ فرمائیں!

ماہانہ "ڈائنٹ کیر" کا نیا رابطہ آفس

سیکنڈ فلور محمدی ہاؤس 14 امبیٹ روڈ لاہور

Ph: 042 615 9562

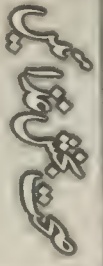
Cell: 0321 430 2528

dietcare@gmail.com

KOREAN GINSENG
KOREAN RED GINSENG
100% ORIGINAL
ANTLER CAPSULE
تمام اچھے ستورز پر دستیاب
IMPORTED BY
DONG MUN
KOREAN GINSENG TEA
042-7520823
CLINIXE PHARMACY

گھر سے باہر گھر جیسا ماحول
میراج ہوٹل
متصل فوڈ سٹریٹ اٹاو کلی لاہور
پہلی ہوٹل سٹریٹ انڈسٹریل ایریا میں، رومز، ہائی کورٹ، سینٹر کورٹ جی۔ پی۔ او اور سول سیکرٹریٹ کے قریب
24 گھنٹے روم سروس، ریمیٹ اسکا ر 3 شارع ہوٹل میں
5 شارع ہوٹل جتنی سہولیات ضرورت تھی تھی لائسنس
میراج ہوٹل 21 مارچ 2009ء
042-7238126-27, 7241488-90
Website: www.miragelahore.com
E-mail: reservations@miragelahore.com

ضرورت مارکیٹنگ شاف /
ڈسٹری بیوٹرز
شاہی نوڈ اینڈ ریسکی انڈسٹری کونسل ٹیٹ ورک
وسیع کرنے کیلئے تجربہ کار سیکرٹریٹ شاف کی ضرورت
ہے نیز تمام شہروں سے تنجیدہ اور مالی طور پر مستحکم
ڈسٹری بیوٹرز بھی درکار ہیں
042-7484000
0322-9133501
رابطہ فون:



دل اور دماغ کو صحت مندر رکھنے کے لئے وہ غذا نہیں استعمال کرنی چاہئیں جن میں غذائیت زیادہ ہو اور کو لیسٹرول سے پاک ہوں۔ غذا میں اگر جتنے والی چکنائی (Saturated Fat) یا مصنوعی چکنائی (Trans Fats) شامل ہوں تو اس سے شریانیں سوزش کا شکار ہو سکتی ہیں۔ تاگزیر صورتوں میں ان کی بہت معمولی مقدار استعمال کی جاسکتی ہے۔ سبز پتوں والی سبزیاں اور شکر قندی اس حوالے سے صحت کو بہتر بناتی ہیں۔ دماغ کو بہتر کارکردگی کیلئے ایسی غذاؤں کی ضرورت ہوتی ہے جن میں اینٹی آکسیدنٹس موجود ہوں۔ یہ وہ صحت بخش غذائی اجزاء ہیں جو نقصان دہ فری ریڈیکلز کو ناکارہ بناتے ہیں۔ فری ریڈیکلز سالہ اس وقت بنتے ہیں جب ہمارا جسم غذا کو توانائی میں تبدیل کرتا ہے اور زہریلے اجزاء کو توڑتا ہے۔ اگر فری ریڈیکلز کو آزاد نہ چھوڑ دیا جائے تو یہ دماغی خلیات کو نقصان پہنچا سکتے ہیں۔ غذاؤں میں موجود اینٹی آکسیدنٹس سے خون کی نالیاں بھی چکدرار رہتی ہیں اور خون کا بہاؤ مناسب انداز میں جاری رہتا ہے۔ یہ بات بھی قابل غور ہے کہ ہمارا دل پورے جسم کیلئے جو خون پسپ کرتا ہے اس کا 20 فیصد دماغ کو جاتا ہے۔ اگر دماغ تک خون پہنچانے میں کوئی بھی چیز رکاوٹ ڈالے تو اس سے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔

(حصہ آخر) غذا اور دوا کا باہمی رد عمل

محرّم الیوم ویم فائق... لشکر یہی وی جیت درک اسلام آباد

دوائیں	اثر انداز ہونے والی غذا	غذا کا اثر	کیا کرنا چاہیے
Acetaminophen (Analgesic)	شراب	جلد کی زہر آلودگی	شراب سے بچیں
Tetracyclines (Antibiotics)	دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء، آئرن سپلیمنٹ	دوا کے انجذاب میں سستی	دودھ کے ساتھ نہ لیں = = =
Amoxicillin penicillin zithromax Etythromycine	عام غذا	دوا کے انجذاب میں سستی	غذا یا دودھ کے ساتھ لیں
Warfarin (anti coagulant)	وٹامن K سے بھرپور غذا	وٹامن K والی غذا میں لیسنا کم کر دیں۔ مثلاً شاخ گھوسی، گھجی، پالک، پھول گو بھی	
Phenobarbitol Primidine (anti convulsant)	شراب وٹامن سی	اوتھ آتی ہے دوا کا اثر کم کرتی ہے	شراب سے بچیں مناسب مقدار میں وٹامن سی میں
Griseofulvir (anti fungal)	زیادہ چکنائی والے کھانے	دوا کا تیز انجذاب	ماہر غذا سے مشورہ کریں
Diphenhydramine Chlorpheniramine (Anti histamine)	شراب	خواب آور	شراب سے بچیں
Lovastatin (Anti hyperleptic)	عام غذا	دوا کا انجذاب بڑھتا ہے	غذا کے ساتھ دوائیں
Felodipine, Nifedipine, (anti hypertensive)	چکوترا کا جوس	دوا کا انجذاب بڑھتا ہے	ماہر غذا سے مشورہ کریں
Neproxin Ibuprofen (Anti inflammatory)	عام غذا یا دودھ شراب	نظام انہضام کی جلن کم کرتی ہے جگر کے ناکارہ ہونے کا خطرہ معدے سے جراثیم خون	غذا یا دودھ کے ساتھ لیں شراب سے بچیں
Spironolactone (Diuretic)	عام غذا	نظام انہضام کی جلن کم ہوتی ہے	غذا کے ساتھ لیں
Isocarboxazid Tranylcypromine Phenelzine MAO inhibitors	نازائین سے بھرپور غذا، پرانی بنیر یا باسی بنیر شراب، پھل کا چار	بائی بلڈ پریشر کا خطرہ	زیادہ نازائین والی غذاؤں سے پرہیز۔ مثلاً گھجی، گردے، مچھلی، بنیر۔

اس مضمون کے پہلے حصے میں جسم میں دوا کی کارکردگی کے انداز نیز غذا کے دوا پر اثرات کا جائزہ پیش کیا گیا تھا۔ اب آئیے غذا کے دوا پر مزید اثرات کا جائزہ لیتے ہیں۔

غذائی اجزاء

چند غذائی اجزاء مثلاً چکنائی و معدنیات دواؤں کے انجذاب پر اثر کرتے ہیں۔ سب سے پہلے کیکشیم کی مثال لیتے ہیں یہ چونکہ ٹیڑا سائیکلین کو چکادینے کی صلاحیت رکھتا ہے اس لیے اس انٹی بائیوٹک کے انجذاب میں رکاوٹ ڈال دیتا ہے۔ لہذا جب بھی ٹیڑا سائیکلین لیں تو ساتھ دودھ یا اس سے بنی ہوئی غذا نہیں لینا چاہیے اور نہ ہی کیکشیم کا سپلیمنٹ استعمال کرنا چاہیے۔ دودھ پینے سے معدے کی پی ایچ زیادہ ہو جاتی ہے جس سے کئی ایک دواؤں کا انجذاب موخر ہو جاتا ہے۔

غذائی حیثیت

کسی شخص میں اس کی غذائی حیثیت بھی دواؤں کے ساتھ چھیر خانی کرتی ہے۔ مثلاً اگر انٹی بائیوٹک کلورم فینی کال ایسے بچوں کو دی جائے جو پروٹین اور انرجی کی غذائی کمی کا شکار ہوں تو ان میں دوا کا انجذاب سست پڑ جاتا ہے۔ جبکہ اگر اچھی بجلی غذا لینے والے بچے ہوں تو اس دوا کا جسم سے اخراج سست پڑ جاتا ہے۔ دونوں ہی طرح کے غذائی درجہ میں دوا جسم کو زیادہ مل جاتی ہے۔

چکوترا کے استعمال

کچھ ادویات کے ساتھ اگر چکوترا کا جوس پیا جائے تو وہ خوب اچھے انداز میں خون میں جذب ہو جاتی ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ چکوترا چھوٹی آنت میں جا کر دوا کی مانع تکیدی حیثیت کو تبدیل کر دیتا ہے۔ چکوترا میں موجود ایک خاص فلیوونائیڈ، نازٹین اور حال میں دریافت شدہ ”کیورٹین“ انسانی جسم میں دواؤں کی تکید روک دیتے ہیں۔ جس سے دوائی افادیت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

Formulated by: Dr. Sultan Mehmood PhD

ایلوٹون ڈرنگ

بڑھا پارو کئے والی قدرتی بوٹی ایلو ویرا کا 100 فیصد ایکسٹریکٹ پر مشتمل طاقتور مشروب پاکستان میں پہلی بار

ایلوٹون جیل

جلد اور بالوں کی قدرتی صحت کا ضامن بڑھا پارو کئے والی قدرتی بوٹی ایلو ویرا کا 100 فیصد ایکسٹریکٹ پر مشتمل طاقتور جیل پاکستان میں پہلی بار

936-J/2 شوکت علی روڈ جوہر ٹاؤن لاہور
042 531 2677, 0321 406 3776

ایلوٹون ڈرنک اور جیل کے لئے مندرجہ
ذیل اصحاب کو ڈسٹری بیوٹر مقرر کیا گیا ہے
1- ڈاکٹر عابد مسعود راولپنڈی
0333 510 8642
2- چوہدری نثار احمد میاں چنوں
0343 733 2770

بھنگرہ (Viscum Album) کینسر کے مریض میں قوت مدافعت کو بڑھاتا ہے۔
تانبہ اور جست کے سیلی سی لیٹ مرکبات اینٹی سوزش خصوصیات کے حامل ہیں۔
وٹانس D اور اس کے دوسرے مرکبات (Analog) میں اینٹی کینسر خصوصیات موجود ہیں۔
لی تھی ام میں قوت مدافعت بڑھانے اور اینٹی وائرل خصوصیات موجود ہیں۔
سنبل الطیب کا ایکسٹریکٹ عضلات میں تناؤ کو ختم کرتا ہے۔
جنگو بانی لوہا کا استعمال دماغی کمزوری کو ختم کرتا ہے۔
آرٹیمسین (Artemisia) میں موجود مرکبات بخار کے لیے موثر ہیں۔
گرووں کی بیماریوں میں ہلدی کا جڑ و موثرہ کرکوشین اور اس پر مبنی دوسرے مرکبات مفید ثابت ہوئے ہیں۔

حاصل مطالعہ:
ڈاکٹر خالد محمود

موٹاپے کا تعلق صرف بسیار خوری سے نہیں ہے

از صائمہ سعید

آپ کتنی کیلوریز لے رہے ہیں اور انہیں بہتر انداز میں کس طرح محفوظ کر رہے ہیں۔ دوسرے الفاظ میں ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ یہ بیکٹیریا نہیں بتاتے ہیں کہ آپ موٹے ہو رہے ہیں یا نہیں۔
بیکٹیریا ہم سب کم نیند لیتے ہیں۔ 1960ء میں اگر ہم ساڑھے آٹھ گھنٹے میو پیہ سوتے تھے تو آج سات گھنٹے سے بھی کم نیند لیتے ہیں اور یہ موٹاپے کی وجوہات میں سے ایک ہو سکتی ہے۔
نیند میں کمی آپ کے نظام استحالہ پر اثر انداز ہوتی ہے۔ جس کی وجہ سے آپ کو بھوک زیادہ محسوس ہوتی ہے۔ رات کے اوقات میں وہ ہارمون غیر متحرک ہوتے ہیں جو آپ کے پیٹ کو بھرا ہوا ظاہر کرتے ہیں اس کے برعکس وہ ہارمون متحرک ہو جاتے ہیں جو بھوک کو بڑھاتے ہیں۔

وہ بچے جن کی مائیں موٹی ہوتی ہیں ان میں بھی موٹاپے کا رجحان بہت زیادہ ہوتا ہے۔ اس سلسلے میں آب و ہوا بھی قصور وار ٹھہرایا جاسکتا ہے۔ ایسی تانیاں اور دادیاں جن کی خوراک اعتدال سے بڑھ کر ہے ان کی اگلی نسل کے افراد فریبی کی طرف مائل ہو سکتے ہیں قطع نظر اس کے کہ ماں کی خوراک متوازن و مناسب ہی کیوں نہ ہو.....!!!!

اس میں بھی کسی حد تک موٹاپا پر ہانے میں اہم کردار ادا کر سکتا ہے۔ مثال کے طور پر Antipsychotic ادویات جن کو ایسے بچوں کے لئے تجویز کیا جاتا ہے جو کردار سازی جیسے مسائل سے دوچار ہوتے ہیں۔ جن کے استعمال سے مریض پہلے دس ہفتوں میں ہی 4 کلو کے لگ بھگ وزن بڑھا لیتا ہے اور اس کے ایک سال کے بعد مزید 5 کلو تک وزن بڑھ جاتا ہے۔ بلند فشار خون اور شوگر کی ادویات بھی وزن میں قابل ذکر اضافے کا سبب بنتی ہیں۔

لہذا اس تمام چیزوں کو سامنے رکھتے ہوئے غیر ضروری موٹاپے سے بچا جاسکتا ہے جو کسی حد تک مشکل امر ہو سکتا ہے۔

ہوتے ہیں جن کے سبب وزن بڑھ سکتا ہے۔ یہ وائرس عام طور پر بخار اور دوسرے انفیکشنز مثلاً برائنکائش اور آشوب چشم کا سبب ہوتے ہیں۔ اسی طرح بعض دوسرے وائرس بھی وزن بڑھانے میں اہم کردار ادا کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر وہ وائرس جو دماغی عارضے اور گردن توڑ بخار کا سبب ہوتے ہیں۔ وائرس کے ایسے حملے جن کی وجہ سے دماغ کا وہ حصہ متاثر ہوتا ہے جو کھانے پینے کی اشتہا کٹرول کرتا ہے۔ اس کی بدولت انسان موٹاپے کی طرف تیزی سے مائل ہو جاتا ہے۔

ہمارے گھروں اور دفاتر کا درجہ حرارت بھی وزن بڑھانے میں اہم کردار ادا کر سکتا ہے۔ ہمارے گھروں کے درجہ حرارت مصنوعی آلات کی وجہ سے بڑھ رہے ہیں اور یہ عام اندازہ ہے کہ 1970ء میں اگر اوسط درجہ حرارت 13 سینٹی گریڈ تھا تو 2000ء میں یہ بڑھ کر 18 سینٹی گریڈ تک جا پہنچا ہے اس کا صاف مطلب یہ ہوا کہ ہم جتنی شدہ چربی کو اتنا استعمال کر رہی نہیں رہے جتنا جسم کو گرم رکھنے کے لئے کرنا چاہیے۔

آج کل کے ماحول میں بیکٹیریا کا نظام ہاضمہ جن آنتوں سے منسلک ہوتا ہے۔ وہ دراصل کھریوں بیکٹیریا کا گھر ہوتے ہیں۔ یہ بیکٹیریا کھانا ہضم کرنے اور وٹامنز خارج کرنے کے ذمہ دار تو ہوتے ہی ہیں لیکن اس کے علاوہ بھی یہ بہت کچھ مزید کرتے ہیں۔ یہ اس بات کے بھی ضامن ہوتے ہیں کہ

دنیا بھر میں کی جانے والی متعدد تحقیقات یہ ثابت کرتی نظر آتی ہیں کہ قوت ارادی کی کمی کے علاوہ بھی بہت سے ایسے عوامل ہیں جن کی بدولت آپ کے جسم کا سائز بڑھ سکتا ہے جن سے عام لوگ واقفیت نہیں رکھتے۔ سائنس دانوں کے مطابق وہ عوامل کیا کیا ہو سکتے ہیں۔ آئیے ہم آپ کو بتاتے ہیں۔

سائنس دانوں نے انسانی جسم میں ایسے پچاس جنموں کی موجودگی کا خدشہ ظاہر کیا ہے جو جسم کو موٹاپے کی طرف مائل کر سکتے ہیں۔ جین اسکریننگ سے یہ پتہ چلایا جاسکتا ہے کہ آیا آپ کے جسم میں وزن بڑھانے والے مرکبات موجود ہیں یا نہیں۔ کچھ جنموں میں موجود انسولین کو جی جی جمع کرنے کے لئے میدان فراہم کرتی ہیں۔ کچھ کی مدد سے آپ کے کھانے پینے کی اشتہا بڑھ جاتی ہے۔ کچھ آپ کے گردنی غدود کے مغز سے رنے والے مادے کو متاثر کرتے ہیں اور اس بات پر اثر رکھتے ہیں کہ آپ کتنے Fats جمع کرتے ہیں۔ اگر آپ کے اندر جینز کی ترتیب درست نہیں پھر تو آپ کو وزن سے مقابلہ کرنے کے لئے خود کو تیار کر لینا چاہیے جبکہ اگر مضبوط قوت ارادی رہی تو اس جنگ کے بہتر نتائج حاصل کر سکیں گے۔

لوہا یا ناکائیکٹین بائیومیڈیکل ریسرچ سنٹر وہ پہلا ادارہ ہے جو وائرس اور موٹاپے کے باہم تعلق پر تحقیق کرتا ہے۔ محققین نے ثابت کیا ہے کہ عام غذائی وائرس بھی ایسے محرکات لے

ریڈیو ایف ایم 103 کینیڈا
برہمن کو 4:3 بجے سن من
بھولے۔ ریڈیو ایف ایم 103 کینیڈا
برڈا کو فرخ محمد کے ساتھ شعبہ صحت
کی نای گرامی شخصیات آپ کے مسائل
پراپتی ماہر اندر کے دیتی ہیں۔

بریل مضبوط کل!
شربت
فصلولاد
فصلولاد

جائشیر میں ہیں
• صندل • گلاب اور
100% خاص عرقیات
آپ کے منک میں کیا ہے؟

معانہ مریض اور عام قارئین کے لئے بیک وقت مفید
غذائی معلومات پر مبنی ڈاکٹر سلطان محمودی لکھی کتاب
Essential of Pharmacy
دو بارہ مارکٹ میں آگئی ہے
قیمت: دو سو روپے (علاوہ ڈاک خرچ)
ملنے کا پتہ: ناہانہ "ڈی ایٹ کینز"
سکینز فلور نمبر 14 ایٹ روڈ لاہور 0426159562

www.feedwell.org پر بہت جلد ماہانہ
”ڈائٹ کیم“ بھی آپ پڑھ سکیں گے۔ اس سلسلے میں
ادارہ جناب محمد اختر خان (منیجر TCS کوٹ ادو) کے
تعاون کا انتہائی مشکور ہے۔



دو موبائل فونز کی آپس میں 65 منٹ تک کال ملا کر ان کے درمیان ایک کچا انڈہ رکھ دیا گیا۔
پہلے پندرہ منٹ کچھ نہیں ہوا۔ 25 منٹ بعد انڈہ گرم ہونا شروع ہو گیا۔ 45 منٹ بعد انڈہ
باقاعدہ گرم ہو گیا اور 65 منٹ بعد انڈہ پک گیا۔ نتیجہ یہ نکلا کہ کال ملنے سے لے کر مسلسل
بات کرنے کے دوران موبائل فونز میں سے ایسی تابکار شعاعیں خارج ہوتی ہیں جو انڈے
کی پروٹین کو پکا دینے کی صلاحیت رکھتی ہیں۔ غور کریں کہ یہ جب آپ لمبی بات کر رہے
ہوتے ہیں تو یہی تابکاری آپ کے دماغ کی پروٹین کے ساتھ کیسا سلوک کر رہی ہوتی ہے؟

بچوں کی خوراک میں گوشت کی اہمیت

تخصیص: ایس ایم فائق

بہزیوں اور اتانج پر مشتمل ہوتے تھے لیکن بدلتے ہوئے غذائی
رجحان نے ہمارے روایتی کھانوں کی جگہ لے لی ہے۔ اب ان کی
جگہ پر فاسٹ فوڈ اور چائیز کھانے آگئے ہیں جن میں بہزیوں کا
استعمال زیادہ سے زیادہ ہوتا ہے اور بچے بھی چائیز اور فاسٹ فوڈ کو
پسند کرنے لگے ہیں۔ گھروں کے روایتی کھانوں سے دوری بھی
بچوں میں گوشت کی جانب سے عدم رغبت کی ذمہ دار ہے۔
افسوسناک بات یہ ہے کہ بچوں کی صحت پر گوشت نہ کھانے سے پیدا
ہونے والے جو طویل المیعاد مضر صحت اثرات مرتب ہوتے ہیں
والدین ان سے ناواقف ہیں اور وہ بچوں کی پسند کو اولیت دیتے
ہوئے دراصل انہیں مستقبل میں آئی کیو لیول میں کمی کے ساتھ
ساتھ ہی اور جسمانی امراض کی جانب بھی دھکیل رہے ہیں۔
برٹش نیوٹریشن فاؤنڈیشن نے والدین کو مشورہ دیا ہے کہ وہ

اکثر بچے گوشت کو زیادہ پسند نہیں کرتے۔ حال ہی میں کی گئی
اس طبی تحقیق کے نتائج میں کہا گیا ہے کہ نشوونما پانے والے کم سن
بچوں کو اگر خوراک میں گوشت استعمال نہ کروایا جائے تو اس سے ان
کے جسم میں فولاد (Iron) کی کمی واقع ہونے لگتی ہے اور بہزی خور
بچے بڑے ہونے پر کم ذہین بھی ہوتے ہیں۔

بچوں کی خوراک کے موضوع پر لندن میں ہونے والی ایک حالیہ
تحقیق کے مطابق بچوں کے جسم میں فولاد کی کمی گوشت نہ کھانے سے
ہوتی ہے اور یہی وجہ ہے کہ برطانیہ میں ہونے والے نو جوان جو
بچپن سے گوشت نہیں کھاتے تھے، آئی کیو لیول ایسے بچوں کے
مقابلے میں نسبتاً خاصا کم ہے جو گوشت کھاتے ہیں۔ تحقیق میں کئے
گئے انکشافات کے مطابق برطانیہ میں یہ صورتحال خاصی تشویشناک
ہے اور ہر چار میں سے ایک بچہ اس غذائی خلل میں مبتلا ہے۔

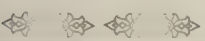
ایسے بچے جو بچپن سے گوشت نہ کھانے کے عادی ہوتے
ہیں جوں جوں ان کی عمر بڑھتی جاتی ہے ان پر سستی چھاتی رہتی ہے
وہ غفلت کی نیند سو تے ہیں اور بیدار ہونے پر بھی مدھوشی کی کیفیت
میں رہتے ہیں۔ ان میں ہر کام میں تاخیر کرنے کی عادت پڑ جاتی
ہے حتیٰ کہ ان کا رویہ بھی عام بچوں سانہیں رہتا اور ان میں نفرت کا
رجحان زور پکڑ جاتا ہے۔

محققین کا کہنا ہے کہ بچوں کی خوراک میں گوشت شامل نہ
کرنے کا ایک سبب ہماری غذا کا بدلتا ہوا چلن بھی ہے۔ جس کی وجہ
سے بچے کو بچپن سے ہی گوشت نہ کھانے کی عادت پڑ جاتی ہے۔
پہلے ہماری روایتی غذا میں ایک سالن گوشت اور ایک دوسالن



بچوں کی غذا میں گوشت کی مقدار بھی شامل کریں۔ فاؤنڈیشن کے
ایک ترجمان نے ایسے والدین کو جو اپنے بچوں کی خوراک میں
گوشت شامل نہیں کرتے ہیں انہیں خبردار کرتے ہوئے کہا ہے کہ
ایسی نوعمر لڑکیاں جو خوراک میں باقاعدگی سے گوشت کا استعمال
جاری رکھتی ہیں ان کے مقابلے میں ان کی ہم عمر بہزی خور لڑکیاں
تین گنا زائد خون کے سرخ ذرات کی کمی کا شکار ہوتی ہیں۔ علاوہ
ازیں ایسے بچے جن کی مائیں انہیں اپنا دودھ نہیں پلاتی ہیں یا پھر
مقررہ مدت سے کم عرصے میں ہی اپنا دودھ پلاتا بند کر دیتی ہیں وہ
بچے بھی بہزی خور کی طرح بڑے ہو کر ذہانت کی کمی کا شکار ہو جاتے
ہیں۔ ایک ماہر کے مطابق ”متعدد طبی جائزوں میں یہ بات سامنے
آ چکی ہے کہ جن بچوں کے خون میں فولاد کی زیادہ کمی ہوتی ہے وہ
بچپن سے ہی کم ذہین ہوتے ہیں۔ کم تنخواہ دار گھرانوں کے بچوں
میں اکثر یہ عارضہ پایا گیا ہے کہ جس کا اہم سبب غربت کی وجہ سے
مناسب غذا کا نہ ملنا ہے۔

ایک تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ برطانیہ میں اکثر والدین بچوں
کی خوراک میں فکرفرش کو شامل کرتے ہیں۔ ان کا خیال ہے کہ یہ نہ
صرف ذہن ضم سے بلکہ اس سے بچے کو جسم کی نشوونما کے لئے درکار
کئی ضروری معدنیات مل جاتی ہیں تاہم یہ خیال غلط ہے۔ محققین
کے مطابق بچوں کی نشوونما کے لئے درکار فولاد کی سب سے بہترین
اور آسانی سے خون میں شامل ہو جانے والی مقدار سرخ گوشت میں
شامل ہوتی ہے لہذا بچوں کو باقاعدگی سے گوشت کھلانا چاہیے۔ تحقیق
میں والدین کو مشورہ دیا گیا ہے کہ بچے کو اس کی عمر کے پہلے سال
میں ماں کا دودھ لازمی طور پر پلایا جائے تاہم اس کے ساتھ ساتھ
ڈبے کا دودھ بھی دیا جاسکتا ہے لیکن ایک خیال رہے کہ کہ بچے کی عمر
کے پہلے چھ ماہ کے دوران اس کے خون میں فولاد کی کمی بالکل نہیں
ہونی چاہیے اور آنے والے عرصے میں یہ کمی صرف سرخ گوشت ہی
پوری کر سکتا ہے۔



ماہ جنوری 2009 میں شائع غذائی امتحان (ص 2) میں درجنوں قارئین نے دلچسپی لی ہے اور اپنے
جوابات ارسال کئے ہیں۔ ادارہ ڈائٹ کیمز ان تمام قارئین کا شکر گزار ہے۔ معیار اور دلچسپی کے
پیش نظر ادارہ نے مندرجہ ذیل دواصاحب کا انتخاب کیا ہے کہ جن کو ماہانہ ڈائٹ کیمز سال بھر کے
لئے نہ صرف مفت ارسال کیا جائے گا بلکہ دونوں کو ایک ایک ماہ کے لئے فوڈ سکیمنٹس بھی ارسال
کئے جارہے ہیں جو کہ ان کی مخصوص ضروریات کو پورا کرنے کی بھرپور صلاحیت رکھتے ہیں۔
1- ڈاکٹر کمپٹن نصیر احمد (پیر محل ٹوبہ ٹیک سنگھ) 2- اسرار الحق جنرل منیجر زراعت میپاک لاہور



- 1- بالائی اترا دودھ 2- روزانہ 3- چھان والی روٹی، دھی، پھل 4- ایک گلاس دودھ اور ایک پلیٹ
دہی 5- کیونلہ 6- سو فیصد 7- تین تا چار بار 8- کھانے کا ایک تہائی 9- ہفتہ میں دو بار 10- ہمیشہ
11- کبھی نہیں 12- روزانہ 13- ہفتہ میں ایک بار سے بھی کم 14- ہفتہ میں ایک دو بار 15- کبھی
نہیں 16- ہفتہ میں تین بار سے زائد 17- ایک بار ماہانہ 18- روزانہ ایک دفعہ سے کم 19- دو رکپ
20- سادہ پانی 21- آٹھ گلاس سے زائد 22- ہفتہ میں ایک دن 23- زیتون کا تیل یا خالص شہد
24- بالکل نہیں 25- کبھی نہیں

عالمی غذائی بحران اور پاکستان کی حکمت عملی

خصوصی رپورٹ

ملنے کی وجہ سے کئی سے بائیو فیوئل پیدا کرنے والوں کو فروخت کر رہے ہیں۔ اسی وجہ سے ہر سال بائیو فیوئل کے لئے زیر کاشت رقبے میں اضافہ ہو رہا ہے۔ گندم کی عالمی رسد گزشتہ پچاس سالوں میں سب سے نچلی سطح پر پہنچ گئی ہے۔

پاکستان فی الوقت تقریباً 22 ملین ٹن گندم پیدا کر رہا ہے جو ملکی ضروریات کے لئے کافی ہے لیکن افغانستان کو گندم کی اسمگل کرنے اور ذخیرہ اندوزی کی وجہ سے ملک میں گزشتہ سال کے آخری اور رواں سال کے شروع کے مہینوں میں آنے کی مصنوعی قلت پیدا ہو گئی تھی جس سے آنے کی قیمتوں میں ہوشربا اضافہ ہوا۔ تاہم پاکستان میں اپنی گندم کی پیداوار کو دگنا کرنے کا پونشل موجود ہے جس سے وہ گندم برآمد کرنے والے بڑے ملکوں میں شامل ہو سکتا ہے۔ اس کے لئے حکومت کو گندم کی فی ایکڑ زیادہ پیداوار دینے والی اقسام کی کاشت کرنا زمین جوار کرنے کی جدید ٹیکنالوجی اپنانا، آبپاشی کے فعال سسٹم کی اختیار کرنا اور زرعی کاشت رقبے میں اضافہ کرنا اور گندم کی سپورٹ پرائس کو فیڈل الاقوامی قیمت پر دینا ہوگا تاکہ کاشتکاروں کی حوصلہ افزائی ہو۔ پاکستان کا باسستی چاول دنیا میں سب سے بہترین کوئی کا چاول ہے۔ لیکن سعودی عرب، متحدہ عرب امارات اور مشرق وسطیٰ کے دوسرے بڑے ممالک میں مانگ ہے۔ لیکن اس حوالے سے خاطر خواہ اقدامات نہیں کئے جا رہے۔

دنیا میں ”دوسرا سبز انقلاب“ لانے کی ضرورت ہے ورنہ عالمی بحران پر قابو نہیں پایا جاسکے گا۔

آرگنائزیشن نے موجودہ عالمی غذائی بحران کا ذمہ دار چین اور بھارت کی تیزی سے بڑھتی ہوئی طلب کو ٹھہرایا ہے کیونکہ دنیا کی چوتھائی آبادی چین میں رہتی ہے جبکہ چین میں صرف 7% زرعی کاشت رقبہ ہے۔ یہی صورتحال بھارت کی ہے یوں دونوں ممالک کو بڑے پیمانے پر غذائی اجناس درآمد کرنی پڑتی ہیں جس سے عالمی سطح پر غذائی اجناس کی طلب میں نہ صرف اضافہ ہو رہا ہے بلکہ برآمد کرنے والے ممالک برآمدات کے لئے کوٹہ مختص کرنے پر مجبور ہو گئے ہیں تاکہ ان کے اپنے ممالک میں غذائی اجناس کی قلت نہ ہو جائے۔ حالیہ عرصے میں تیل کی قیمت ریکارڈ 147 ڈالر فی بیرل تک پہنچ گئی تھی جو کم ہو کر 84 ڈالر فی بیرل پر آ گئی ہے۔ تیل کی قیمتوں میں اضافہ کی وجہ سے فریٹ لائزر کی قیمتیں بڑھنے کے ساتھ ساتھ کھیت سے منڈی اور پھر دن ملک غذائی اجناس کی ٹرانسپورٹ کی لاگت میں اضافہ ہوا ہے۔ ہائیڈروکاربن کے متبادل فیول کی پیداوار غذائی اجناس کی قلت کو شدید تر بنا رہی ہے خصوصاً امریکہ میں انتھریول پر دی جانے والی خطرہ سبڈی کے لالچ میں ہزاروں کاشتکار خوراک کی جگہ بائیو فیول کے لئے فصلیں اگا رہے ہیں۔ اور امریکی کاشتکار اب اپنی ملکی کو بہت زیادہ قیمت

غیر سرکاری اعداد و شمار کے مطابق گزشتہ تین برسوں میں غذائی اجناس کی قیمتوں میں 181% اضافہ ہوا ہے۔ حیرت انگیز بات ہے کہ ایک طرف دنیا میں 925 ملین افراد روزانہ بھوکے سوتے ہیں تو دوسری طرف دنیا کے دوسو امیر ترین افراد کے پاس دنیا کی 40% آبادی کے برابر سرمایہ ہے۔

ماہرین کے مطابق حالیہ غذائی بحران کی وجہ دنیا کی آبادی میں مسلسل اضافہ ہے جبکہ قابل کاشت زرعی رقبے میں کمی ہو رہی ہے۔ ماحولیاتی تبدیلیوں سے زرعی زمین تباہ ہو رہی ہے۔ دنیا کے بعض علاقوں میں خشک سالی سیلاب اور طوفان سے ناقابل حلانی نقصان ہوا ہے۔ غذائی استعمال میں تبدیلیوں کے رجحان کے باعث قابل کاشت رقبہ اور جنگلات، مویشیوں کے لئے چراگاہیں بنتے جا رہے ہیں۔ تیل کی بہت زیادہ قیمتوں نے غلے کی کاشت کی جگہ ”انرجی کراپ“ کے رجحان کو جنم دیا ہے۔ دنیا میں جاری خانہ جنگیوں اور لڑائیوں کی وجہ سے لاکھوں بے گھر افراد اپنے لئے غذائی اجناس پیدا کرنے سے محروم ہیں۔

جنوبی ایشیا کے ملک بھارت میں تقریباً 220 ملین افراد کو دو وقت کی روٹی بھی میسر نہیں۔ اقوام متحدہ کی فوڈ اینڈ ایگریکلچر

عظیم نایاب ایک چھوٹا سی چھوٹا

انسانی تاریخ

انسانی تاریخ میں محض حسن اتفاق سے اکثر ایسا ہوتا ہے کہ دنیا کے کسی کوئی نے انسانی فلاح کی ایک بات سوچی ہو اور اسی دوران وہی بات دور دراز دنیا کے چاروں کونوں میں بسنے والوں میں سے اکثر نے بھی سوچی ہو اور جب کسی طرف سے عملدرآمد میں پہل ہوئی ہو تو پھر دشمن دنیا میں تیزی سے پھیلنا چلا گیا ہو۔ اس کی دور کی مثالوں میں پیپے کا استعمال ڈاک کی ترسیل دودھیل جانوروں کی فارمنگ وغیرہ جیسی انسانی سہولتیں شامل ہیں جبکہ بالکل نزدیک کی مثالوں میں کمپیوٹر کی جہتیں فون کی فضیلتیں، غذا کی پیداواری صلاحیتیں وغیرہ قابل غور ہیں۔

انسانی فلاح و بہبود کے لئے دنیا کے مختلف کونوں میں بسنے والوں نے بھی اگلے ہزارینے کے لئے کچھ مقاصد طے کئے ہیں۔ جنہیں میٹینیم ڈوپلینٹ گولڈ (ایم ڈی جی) کہا جاتا ہے۔ جو کہ آٹھ صد ہیں اور صفحہ سات پر درج ہیں۔ نئے سال کی طلوع ہوتی ہوئی صبح سے ذرا قبل عادتاً ایم ڈی جی کا ریویو کرتے

ہوئے ہمارے ذہن میں چھپا کہ ہمارا مختصر سا جامع ڈائٹ کیئر بھی ایم ڈی جی پر پورا اترتا دکھائی دے رہا ہے تو کیا جب ہم 1997ء کے اوائل میں اس میگزین کی پلاننگ میں اس کے مقاصد سوچ رہے تھے تو اسی وقت دنیا کے مختلف کونوں سے تعلق رکھنے والے کچھ دماغ نیویارک میں ایم ڈی جی کی حدود طے کر رہے تھے؟ اور شاید بیشار خفہ گوشوں میں بھی اپنی اپنی سوسائٹی کے اندر بیٹھے بے شمار دماغ انسانی فلاح کے منصوبے بنا رہے تھے پھیلا رہے تھے اس پر عمل کر رہے تھے۔ یوں لگتا ہے کہ دنیا میں ہر وقت ہر جگہ لوگ اپنے جیسے دوسرے لوگوں اور آنے والی نسلوں کی فلاح سوچتے رہتے ہیں۔ جمعی دنیا قائم ہے اور اپنی ترقی کے عروج پر ہے۔

بس تب سے ہم نے اب اپنی تحریک کو بھی ایم ڈی جی (مختلّی ڈیٹ کیئر گولڈ) سمجھا شروع کر دیا ہے۔

Dr. Sultan Mahmood, PhD

Prof. Mahmood Ali Malik, FRCP
Prof. Abdul Majeed Cheema, PhD
Prof. Saghir Ahmad Jafri, PhD
Hk. M. Ahmed Saleemi, FTJ

Regd # LRL 432

First Dietcare &
Research Center
FDRC
You are what
you eat

Monthly News Bulletin

Lahore

Dietcare

Sharing global information on Diet, Food & Nutrition
First ever publication in Pakistan

Milking Hormone & Abortion in Women

S. M. Faiq, PhD

*It is very common to inject oxytocine hormone to dairy animals just before milking!
Has it potential risk to consumers, particularly the pregnant women?*

About 95% commercial dairymen inject oxytocine hormone to manage milk secretion to meet their transportation schedule. A concern is generally shown by the consumers about the bad impact of this hormone on animals as well as on pregnant women taking this milk. What is the reality, *Dietcare* highlights!

Oxytocine is a unique hormone of posterior pituitary gland of animals (including man) made up of mainly protein and causes better milk secretion in milking species. It controls the physiology of lactation and helps in complete evacuation of the udder and also enables the female animals and women to resist the harsh climate. This hormone helps in lactation as well as in parturition of the new born and expulsion of retained placenta; hence it contraindicates during pregnancy. It may cause abortion in first trimester of pregnant females if injected dose becomes over. Posterior pituitary of the females contains 30 to 50 units of oxytocine while only one-twentieth to one-tenth of this hormone causes milk letdown in 40 to 50 seconds after release and/or

injection. It has no residual effect in the secreted milk due to its 1 to 2 minutes half-life and eventually absorbs completely in the animal blood without permitting even traces in the milk.

Injecting oxytocine is not considered good in standard animal production practices. Mal-administration of oxytocine in dairy animals, for instance, over-dosing, expiry & shelf-life conditions, storage and transportation, etc. are a few specific factors which cause disturbances in dairy animals in terms of irregular estrus cycle, early embryonic mortality and early abortion. The last two conditions may come during first-trimester of the pregnancy if injected oxytocine is overdosed because oxytocine causes myometrial contractions. Myometrial extractions are important and play their positive role at the time of parturition and not during pregnancy.

There are a few other ill factors which must also be considered. For instance, animal becomes habitual and milk secretion becomes difficult without injecting

oxytocine, loss of fetus is a production loss, farmer comes under economic pressure as well as the dairy animal reduces milk quantity during next lactation. In addition to that, hormonal therapy is itself a bad practice particularly when the hormone is artificial. Longer use of any hormone disturbs the function of a pool of hormones because group of hormones work under feed-back mechanism.

Many questions are frequently asked as regards abortion in pregnant women. Our opinion is that connecting women abortion with the intake of oxytocine led milk is a medical hype and has no logical reason at all. First, milk is always secreted by the normal and natural action of oxytocine; second, oxytocine is released and finally absorbed in animal blood by completing its action, thus no question arises for its secretion in the milk. Third, if overdosed injected oxytocine is released in the milk, it only stays for 1 to 2 minutes and then disappears. Generally we take milk after many hours of milking. Fourth, oxytocine is a protein which is heat labile, it must be destroyed during boiling of milk, if persists in raw milk. Fifth, pregnant women blood has a safety agent, oxytokinase enzyme, which has the optimum capacity to break down the oxytocine hormone, thus women are safe from dangerous effects. Sixth, most of the pregnant women do not like to take milk particularly during first trimester. Based on the discussion above, it is safely concluded that though it is a mal-practice, oxytocine-injected milk ejection and its use has absolutely no adverse effect in pregnant women.

Editorial

Is the Cure Worse than the Disease?

Bioenergy, the use of biofuel for power and heat, has during the last decade attracted considerable interest and expectations. The greatest upsurge in interest has focused on biomass prepared into biofuel (mainly ethanol and biodiesel) used to power transport vehicles. It has been widely hoped that the use of biofuel can contribute to the solution of a range of problems including reduction of greenhouse gas emission, provide a renewable and therefore sustainable energy source, and increase the agricultural income for rural poor in developing countries. If these achievements could indeed be made, there would be very strong ethical arguments in favour of liquid biofuel production. In the last few years, however, serious concerns have emerged and have, during the last year, grown in strength and significance. There are well documented claims that there are serious harmful consequences of biofuel production which have been grossly underestimated, and that the alleged benefits have been considerably exaggerated.

The world is now facing a deep crisis caused by a steep increase in food prices without a corresponding increase in income for the food insecure. Biofuel production is one of its causes. Biofuel production has also given rise to a number of other problems and risks causing a far-reaching concentration of land ownership in developing countries with harmful effects on the livelihoods of vulnerable groups. We need to explore policies and projects concerning biofuel production from the perspective of the realization of the human right to food.

The right to food is defined by the United Nations as a right to physical and economic access at all times to adequate food and to be free from hunger. The right to be free from hunger has been defined as a fundamental human right in international human rights law, to be given the highest priority both in national and international policies regarding food and agriculture. Be vigilant!



Sultan Mahmood

Sugar especially refined sugar is Public Enemy #1.

Because, not only does it feed cancer cells, it's a menace to the heart as well. Sugar stimulates excess insulin production, which leads to damaging arterial inflammation, a major cause of heart disease. Avoiding sugar is just one of the many steps you can take at your own.

Dietary Tips (by Nutritional Experts)

Gelatin (jelly) is the only animal protein which has no essential amino acids.
Soybean is the only plant protein which has all essential amino acids.
Dietary cholesterol is not dangerous as that of saturated fats.
UHT and pasteurized milk do not spread hepatitis.
Desi ghee contains 99.8% saturated fat (bad fat) and only 0.1% proteins.
Milk is spoiled due to acidic action of lactic acid which coagulates the milk casein.

Corporate Capture and Coca-Cola

Ian Roberts, London School of Hygiene and Tropical Medicine

In this article, the writer describes how an arrangement was made by World Health Organization (WHO) staff for him to meet with representatives from Coca-Cola regarding the company's proposal to fund research on physical activity. The proposal was subsequently forwarded from this company to the writer.

Apparently, according to the Coca-Cola people, this proposal was the culmination of discussions that they had been having with WHO over the past few months and where a keen interest was collectively expressed in understanding better the potential relationship between physical activity, as active transport walking, cycling, etc, health and potential environmental benefits, that is carbon emissions. The proposal indicated a desire to get people active.

Mr. Roberts points out that it is not surprising that a company selling an energy-dense soft drink might want to focus attention on the output side of the personal energy-balance equation, and that it would be more convenient to blame people's fatness on "a lack of cycle paths, than on the 35 g of sugar contained in a 330 ml Coke can".

The writer believes that there must be many private contract-research

organizations that would be able to do Coca-Cola's research for them, and that sending him a research proposal which he was then expected to send back to them for funding seemed to him like an insensitive attempt at "corporate capture". He felt sure that Coca-Cola would find other universities eager to avail themselves of industry-sponsored research. He then laments the "sad abuse of the rare freedom granted to publicly funded academics to seek answers to socially important questions".

The writer goes on to postulate what this episode actually says about WHO, and queries, "What benefits are there to public health from brokering research deals between the beverage industry and a university school of public health?"

The writer also informs readers that Derek Yach, the former director of non-communicable diseases and mental health at WHO is now Director of Global

Health Policy for PepsiCo. Yach, has apparently stated, referring to policies on nutrition and physical activity, that "work with colleagues while at the WHO convinced me that such policies need to be developed and implemented in partnership with the corporate food sector if they are to achieve maximum impact". This means that while in jobs at WHO, such staff are probably already being influenced by these companies; and once they retire they jump to these companies.

Mr. Robert ends the article expressing his concern that close links with the industry could influence the extent to which WHO pursues public health objectives when these objectives come up against corporate interests.

We believe that the scenario we have summarized above is not unique to WHO and the fizzy drinks industry, but is rampant where public health institutions, including government agencies and public universities, collaborate with the various industries (whose products have an adverse impact on health) for research and other joint ventures.

Reference: *The Lancet*, Vol. 372, December 2008

■ ■ ■ ■ ■

Publisher

Dr. Sultan Mahmood

PhD Nutrition, Poland
Post Doctorate (Denmark / USA)

Ex-Consultant:

FAO, UNDP, ADB, WB, GTZ, GOP

Published from:

FIRST DIETCARE & RESEARCH CENTER

324-B, New Chouburji Park,
Lahore 54500 Pakistan.

Ph:+92 42 615 9562 Cell:+92 321 430 2528

dietcare@gmail.com

Designed by: **Musharraf Zaidi** 03334240740

Printed by: Super Sehri Printers

Advisory Board

Prof. Mahmood Ali Malik MBBS, FRCP

Ex-Principal KEMC/AIMC Lahore

Consulting Diabetologist/Nutritionist

44-Lakshmi Mension The Mall Lahore

Prof. Saghir Ahmad Jafri PhD Nutrition, USA

Dean Faculty of Sciences

University of Lahore, Lahore

Prof. Abdul Majeed Cheema PhD Endocrin, UK

Professor of Bio-Informatics

Balochistan University of Information

Technology & Management Sciences Quetta

Hk. Muhammad Ahmed Saleemi FTJ

Editor Qoumi Sehat, Qarshi Industries,

New Shalimar, Nonarian, Multan Road Lahore

Legal Advisor

Ms. Rukhsana Kanwal MA, LLB

Advocate Lahore High Court Lahore

Executive Director

Ms. Ghazala Mehmood

Subscription

● Annually: PKR 1000 or \$ 75

● Five Yearly: PKR 3000 or \$ 200

● Life: PKR 6000 or \$ 500

● Libraries/NGO: PKR 500 Per annum

● Professional societies/ industry:

PKR 2000 Per annum

Disclaimer

The contents of monthly dietcare are not intended to provide medical advice which should be obtained from qualified healthcare professionals.

The information contained in the **Dietcare** is pooled from reliable global resources of Food, Diet & Nutrition. It is not necessarily the personal or institutional opinion of the **NGO Feed Well People**.

The Forum for Environment, Economic Development and welfare of People (**Feed Well People**) is non profit social advocacy NGO and monthly **Dietcare** is its official organ. **Feed Well People** mounts continuing education programs in health, environment, education and economics. It presses for changes in government and corporate policies.

○ حالیہ بارشوں سے گندم کی آئندہ فصل کے متاثر ہونے کا شدید خطرہ ہے۔

○ اتوار اور جمعہ بازاروں میں غیر معیاری پھلوں، سبزیوں اور ملاوٹ والی غذاؤں کی فروخت اس ماہ بھی جاری رہی۔

○ نیپاک لاہور کے افسران کی ایک ٹیم نے کواری گندل کا مشروب بنانے والی کمپنی ایلوپاک کے فارم کا دورہ کیا اور اس وسیع سطح پر امریکن ورائٹی کی کاشت کو سراہا۔

○ فیملی فزیشنز علامہ اقبال ٹاؤن لاہور چیپٹر کی ایک گروپ میٹنگ میں ڈاکٹر سلطان محمود نے کواری گندل کے سو فیصد پلپ پر مشتمل مشروب کی طبی خصوصیات پر روشنی ڈالی۔

امریکن محقق پیٹر ایٹرشن کے مطابق اگر ایک لڑکوار گندل کا سیرپ ماہانہ کی بنیاد پر لے لیں تو بڑھاپے میں پراسٹیٹ کے پھول جانے یا کینسر کا امکان آدھا رہ جاتا ہے۔

ہم اور دنیا

عوام الناس کی دلچسپی کی خاطر دنیا کے مقررہ جرائم سے غذائی معلومات کا چناؤ ہر ماہ ان صفحات میں پیش کیا جاتا ہے۔ ہمیں قارئین کی آراء سے انداز ہوا ہے کہ کچھ معلومات میں نہ صرف علاقائی تفاوت ہوتا ہے بلکہ بسا اوقات مغربی تحقیقات میں استعمال شدہ غذاؤں کی تعریف بھی ہمارے ہاں مختلف انداز میں لی جاتی ہے۔ پس ڈائٹ کینسر میں پیش کی جانے والی غذائی معلومات کو مزید کارآمد اور قابل بھروسہ بنانے کی خاطر ایک نیا سلسلہ ”ہم اور دنیا“ شروع کیا گیا ہے۔ جس میں عالمی غذائی تحقیقات کو پاکستانی حالات کے مطابق ڈھالنے نیز ان معلومات کے پس منظر پر روشنی ڈالی جاتی ہے۔ آپ کی آراء کا انتظار رہے گا۔۔۔۔۔ (ایڈیٹر)

صحت مند غذا سے پراسٹیٹ کینسر پر قابو پالیا جاسکتا ہے

ڈائیکشن آف کینیڈا نے حال ہی میں اس بات کو دہرایا ہے کہ متوازن غذا مناسب وزن اور چست طرز زندگی سے 33 فیصد مردوں کو پراسٹیٹ کینسر سے بچایا جاسکتا ہے۔

ہمارے معاشرے میں یہ خیال عام ہے کہ مردوں کی بڑھاپے میں پراسٹیٹ غدود پھول جاتی ہے اور اسکی سرجری کرادی جانی چاہیے۔ یہ ایک طرح سے ہماری

لا پرواہی ہے کہ ہم ایسی بیماریوں کو بھی قبول کر لینے پر تیار رہتے ہیں کہ جن سے باآسانی بچا جاسکتا ہے۔ پہلی بات تو یہ ہے کہ مردوں میں بڑھاپے میں آکر پراسٹیٹ کا پھول جانا کوئی ایسا ضروری واقعہ نہیں ہے کہ جس کو جوانی ہی سے قبولیت بخش دی جائے۔ دوم سرجری کرالینا بھی کوئی احسن اقدام نہیں ہے۔ مسئلہ صرف اتنا ہے کہ جب ہم ادھیڑ عمری میں نامناسب غذاؤں کی بھرمار کر لیتے ہیں، سست الوجودی کا مظاہرہ کرتے ہیں اور وزن قابو میں نہیں رکھ سکتے تو لامحالہ اپنے آپ خود ہی پراسٹیٹ والے خطرے میں ڈال لیتے ہیں۔ اگر ہم متحرک طرز زندگی اپنالیں۔ وزن قابو میں رکھیں نیز روزانہ کی بنیاد پر تازہ پھل، اور سبزیاں لیں خصوصاً جن میں لائیکوپین ہو یعنی تربوز، چکوترا اور ٹماٹو ساس وغیرہ۔ اس کے علاوہ روزمرہ غذاؤں میں گوشت کم کر کے ”مزلو بیا“، ”بیج“ دانے دار اجناس اور چھان والا آٹا زیادہ کر لیں تو بھی اس خطرے سے کما حقہ بچت ہو سکتی ہے۔ گوشت کا شوق ہم برا سکر اور پھمکی سے البتہ پورا کر سکتے ہیں۔

معالجہ اور طبی زندگی کے لئے دو خطرات ہیں برٹش میڈیکل جرنل کی ویب سائٹ کی ایک رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ لوجوانوں میں موٹاپے سے قبل از وقت موت کا خطرہ اتنا ہی بڑھ جاتا ہے کہ جتنا دس سگریٹ روزانہ پینے سے۔ لہذا دونوں ہی زندگی کے لئے بے حد خطرناک ہیں۔ ہمارے نقطہ نظر سے اس میں دو معاملات محل نظر ہیں۔ پہلا نکتہ یہ ہے کہ اگر موٹاپے اور سگریٹ نوشی کو اکٹھا کیا جائے تو کیا زندگی کو ڈگنا خطرات لاحق ہونگے۔ اس کا جواب برٹش میڈیکل جرنل نے یہ دیا ہے کہ نہیں ایسا نہیں ہے۔ پس نتیجہ یہ نکلا کہ موٹاپا اور سگریٹ نوشی الگ الگ دو خطرات ہیں یعنی اگر کوئی سگریٹ نوش نہیں ہے مگر موٹاپے کا مریض ہے یا سمارٹ ہے مگر سگریٹ نوش ہے تو دونوں ایک جیسے خطرات کا شکار ہیں۔ دوسرا نکتہ ”قبل از موت“ کے بارے میں ہے۔ اس کی مذہبی توضیح تو یہی ہے کہ موت کا وقت مقرر ہے اور حالات چاہے جیسے بھی بدلتے رہیں رب تعالیٰ پہلے سے جانتا ہوتا ہے کہ موت سے کب ہمکنار کرنا ہے۔

اسی نکتے کی ایک سائنسی وضاحت بھی ہے اور وہ یہ کہ ہمارے اعضاءے رئیسہ کہ جن کے بارے میں ہم اپنی پوری زندگی کا حساب لگاتے ہیں وہ موٹاپے یا سگریٹ نوشی کے باعث متغسل ہو جاتے ہیں۔ اور کوئی خاص عضو اپنی مقررہ زندگی پوری نہیں کر پاتا پس انسان جزوی طور پر بیمار یا کبھی طور پر مردہ ہو جاتا ہے۔ ★★

پروفیسر مسعود حسن لاہور سے اپنے قیمتی مشوروں سے نوازتے ہیں کہ آپ اس معلوماتی میگزین کی خدمات کیوں نہیں بڑھا دیتے۔ ہماری عرض حال محض دو نکتہ پر مشتمل ہے۔ اول یہ کہ موجودہ میگزین کا معلوماتی مواد اگر عوامی انداز میں چھاپا جائے تو 24 صفحات لے سکتا ہے۔ دوم اس وقت ہم صرف یہ چاہ رہے ہیں کہ معلقین اپنے محدود وقت میں زیادہ سے زیادہ معلومات لے سکیں۔ () () ()

دفعے سے بھیجے کی بجائے تسلسل سے ارسال کر دیا کریں اس سے ہماری غذائی معلومات میں بے حد اضافہ ہو رہا ہے۔ اس سلسلہ میں عرض ہے کہ یہ میگزین بعض اوقات مختلف پیشہ دارانہ تنظیموں کے ممبرز کو تعارفی طور پر بھجوا یا جاتا ہے اور پسند آنے کی صورت میں اس کی سالانہ خریداری کی توقع رکھی جاتی ہے۔ آپ سے اتنا س ہے کہ عوام کی فلاح کے لئے غذائی آگاہی پر مشتمل اس میگزین میں دیگر فیملی فزیشنز کو بھی شامل کریں۔

حکیم سیف الدین پکوال سے رقمطراز ہیں کہ جنوری 09 میں شائع شدہ غذائی اسحقان نے مجھے بحیثیت طبیب اور دیگر مریضوں کو بہت فائدہ پہنچایا ہے۔ ادارہ کی آپ سے درخواست ہے کہ اگر آپ سوالنامے کے جوابات ارسال کر دیتے تو آپ کو مقابلے میں شریک کیا جاسکتا تھا۔ ڈاکٹر محسن اقبال اسلام آباد سے رائے دیتے ہیں کہ ماہنامہ دفعے

حکیم سیف الدین پکوال سے رقمطراز ہیں کہ جنوری 09 میں شائع شدہ غذائی اسحقان نے مجھے بحیثیت طبیب اور دیگر مریضوں کو بہت فائدہ پہنچایا ہے۔ ادارہ کی آپ سے درخواست ہے کہ اگر آپ سوالنامے کے جوابات ارسال کر دیتے تو آپ کو مقابلے میں شریک کیا جاسکتا تھا۔ ڈاکٹر محسن اقبال اسلام آباد سے رائے دیتے ہیں کہ ماہنامہ دفعے

گندم کے پورے دانے والے آٹے کو چھان کر جو بھوسی یا چوکر بچتا ہے وہ بہت فائدہ مند ہے۔ اس بھوسی کو گرم توے پر اس طرح بھون لیا جائے کہ وہ براؤن رہے یعنی نہ جلے اور نہ پکے رہے۔ اگر اس کو چائے کی طرز پر پانی دودھ اور چینی کے ساتھ خوب ابال کر اور چھان کر پیا جائے تو اس کا ذائقہ کافی کی طرح کا ہوگا۔ اس کافی کو پینے سے اصل کافی کے نقصانات سے بچاؤ اور فوائد کا حصول ممکن ہے۔ بھوسی کے ٹانک میں پروٹین کی مقدار زیادہ ہوگی اور بلڈ پریشر، ہارٹ ایک، قبض اور ریاضی تکالیف سے نجات ملے گی۔ جسمانی کمزوری دور کرنے میں یہ بے مثل ہے اور اسے ہر شخص استعمال کر سکتا ہے۔

بھوسی کا استعمال

زیادہ مٹھاس نقصان دہ ثابت ہوتے ہیں۔

دل اور کھجور کی بیماریوں میں

مرغن و نشاستہ دار چیزیں نخ پیدا کرتی ہیں۔ پانی کی مقدار کم کر دینی چاہیے۔ چوبیس گھنٹے میں صرف ایک گلاس پانی دیا جائے ہر وہ غذا پکھنی یا جوتڑ ہو دل کے امراض میں مہلک ثابت ہو سکتی ہے۔

خون کی کمی اور اس کی بیماریوں میں

کلیجی کا شوربہ، کچی کلیجی کا عرق نمکیات و تازہ پھلوں کا عرق اور دانا منز مفید ہیں۔ پانی زیادہ سے زیادہ دیا جائے تازہ ہوا بھی خوراک کا کام دیتی ہے۔

دماغی عصبیاتی بیماریوں میں

لحمی اجزاء کی زیادتی مفید ہوتی ہے، مثیل و دیر ہضم غذا یہ خرابی کرتی ہیں۔ خشک میوہ جات مفید ہیں۔

جلدی امراض میں

نمک کا استعمال عام طور پر مضر ہوتا ہے۔

مریضوں کے اوقات و طرز نظام

تھوڑے تھوڑے وقفے کے بعد کم مقدار میں غذا دینا اس سے بہتر ہے کہ زیادہ غذا زیادہ وقفے سے دی جائے سوتے ہوئے مریض کو کھانے کے لئے ہرگز نہیں اٹھانا چاہیے جب تک یہ یقین نہ ہو جائے کہ نقاہت کی وجہ سے نیند کا غلبہ رہتا ہے۔ صبح کے وقت مریض کو زیادہ دیر تک بھوکا نہ رکھا جائے علی الصبح منہ دانت اور حلق کی صفائی کے بعد مریض کو نمک بھوک لگنے لگتی ہے۔ عام غذا میں تغیر و تبدل اور کسی خاص غذا سے پرہیز جب تک بے حد ضروری نہ ہو ہرگز نہ کیا جائے۔

بیماروں کے کھانے پکانا بھی ایک فن ہے

احسن و صبور احوال

ہوتیں نشاستہ دار غذائیں اور شکر وغیرہ نخ پیدا کرتے ہیں لحمی غذا یہ اگر باقاعدہ ہضم نہ ہوں تو خون میں گرمی پیدا کرتی ہیں اس لئے یہ بے حد ضروری ہے کہ بیمار کو مکمل آرام دیا جائے جسمانی و دماغی کام نہ کیا جائے تاکہ کمزور ہاضمے پر غذا کا بار نہ پڑ سکے اور جو کھانا دیا جائے وہ ہلکا پھلکا طاقت سے بھرپور ہو۔

بیمار کی سیرت میں

پانی زیادہ سے زیادہ پیا جائے۔ گوشت سے پرہیز کیا جائے۔ شکر، نمکیات اور پھلوں کے جوس دیئے جائیں۔

غذا کا مشروب حالت میں دیئے جانا بہتر ہے مثلاً دودھ سوڈا، شہد وغیرہ

ایسی بیماریاں، عصبیاتی بیماریاں، شکر، نمک، نشاستہ دار غذا

کچے گوشت کا عرق

پھاڑا ہوا دودھ

مقوی و محرک اشیاء مثلاً بخنی، ادولین

جگر و کلیے کے امراض میں

مرغن اشیاء مضر ہوتی ہیں۔

مصلحہ دار کھانے۔

بیماروں کے کھانے تندرست آدمی کی روزمرہ کی غذا سے قدرے مختلف ہوتے ہیں ہمارے ہاں لوگ عام طور پر اس بات کا خیال نہیں کرتے کہ کھانے میں ذرا سی بے احتیاطی جہاں مختلف امراض کو جنم دیتی ہے وہیں انسانی صحت کے لئے ایک مستقل خطرہ بھی بن سکتی ہے آج کے جدید دور میں جہاں میڈیا پکوان کے نت نئے طریقے پیش کر رہا ہے یہ خیال کسی کے ذہن میں نہیں آیا کہ پرہیزی کھانے کو نون سے ہوتے ہیں ان کی افادیت اور اہمیت کیا ہے نیز کس قسم کے مریضوں کو کس قسم کی ایسی غذا دینی چاہیے جو غذائیت اور طاقت کے لحاظ سے بھی اچھی ہو۔

مرض کی حالت میں چونکہ جسم کو زیادہ کام نہیں کرنا پڑتا جتنا کہ تندرستی میں اس لئے غذا کی بھی کم ضرورت ہے لیکن بیماری میں حرارت عام طور پر بڑھ جاتی ہے اس لئے پانی کی زیادہ سے زیادہ ضرورت پڑتی ہے معدے کے خراب ہوجانے کی وجہ سے ایسی اشیاء جو حرارت و قوت پیدا کریں مثلاً مرغن غذائیں زود ہضم نہیں

ضرورت مارکیٹنگ شاف /
ڈسٹری بیوٹرز
اسبحانی ہریلز لاہور کو خاص عرقیت کاسٹل
نیٹ ورک وسیع کرنے کیلئے تجربہ کار سٹاف کی ضرورت
ہے۔ نیز تمام شہروں سے سنجیدہ اور مالی طور پر مستحکم
ڈسٹری بیوٹرز بھی درکار ہیں
042-7047997
03004201319
رابطہ فون

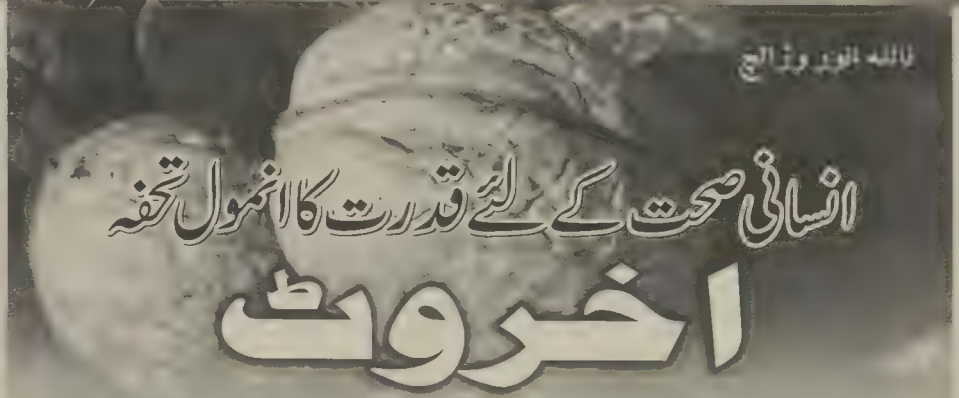
KOREAN GINSENG
KOREAN RED GINSENG
100% ORIGINAL
ANTLER CAPSULE
تمام اچھے سنوریز پر دستیاب
IMPORTED BY:
DONG MUN
042-7520823
KOREAN GINSENG TEA
CLINIXE
کلیکس
PHARMACY

گھر سے باہر گھر جیسا ماحول
میراج ہوٹل
مستقل نوڈ سٹریٹ انڈیا کلسی لاہور
پہلی منزل مغربی انٹرکسٹریٹس تریبون رومز بائی کورٹ،
سیشن کورٹ، جی۔ بی۔ او اور رسول ٹکڑے کے قریب
24 گھنٹے روم سروس، ریسٹورانس، بار، 3 بارشوں میں
5 بارشوں میں سہولیات ضرورت تخریف لائیں
میراج ہوٹل 21 مارچ، 2009
042-7238126-27, 7241488-90
Website: www.mirajalahore.com
E-mail: reservations@mirajalahore.com

ضرورت مارکیٹنگ شاف /
ڈسٹری بیوٹرز
شاہی فوڈ اینڈ ریسٹی انڈسٹری کو سٹیل ورک
وسیع کرنے کیلئے تجربہ کار سٹاف کی ضرورت
ہے نیز تمام شہروں سے سنجیدہ اور مالی طور پر مستحکم
ڈسٹری بیوٹرز بھی درکار ہیں
042-7484000
0322-9133501
رابطہ فون

کے انجماد کو روکتے ہیں۔ ”برٹش جرنل آف نیوٹریشن“ کے مطابق اخروٹ میں انٹی آکسیڈنٹس کا تناسب بہت زیادہ ہوتا ہے۔ اب تک اخروٹ میں 16 پولی فینولز دریافت کئے جا چکے ہیں۔ جن میں تین نئے دریافت شدہ میگز بھی شامل ہیں جو معیاری انٹی آکسیڈنٹس ہیں۔ ان انٹی آکسیڈنٹس کی کرشمہ سازیاں عالمی جرمانہ میں چھپی ہیں۔ جب غذا کے ذریعے مونگ پھلی اور اخروٹ کا ان ٹیک مناسب رکھا گیا تو کارڈیو-سکولر اور کارڈوزی ہارٹ کی بیماریوں کی وجہ سے موت کا خطرہ بہت حد تک کم ہو گیا۔ مجموعی شرح اموات میں 11 فیصد تک کمی تب دیکھنے میں آئی جب ہفتے میں ایک بار مونگ پھلی اور اخروٹ استعمال کئے گئے۔ 19 فیصد شرح اموات میں کمی سامنے آئی جب اخروٹ اور مونگ پھلی کا استعمال ہفتے میں کم از کم چار مرتبہ کیا گیا۔

اخروٹوں میں "I-arginine" جو کہ ضروری امانو ایسڈ ہے، بہت وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔ جسم میں اور بالخصوص خون کی ان شریانوں میں جو بہت محنت کرتی ہیں "I-arginine" ایک کیمیکل نائٹرک آکسائیڈ میں بدل کر بلڈ ویسلز کی اندرونی دیواروں کو ملائمت عطا کرتا ہے تاکہ یہ حالت سکون میں رہیں۔ ہائپر ٹینشن میں اس کیمیکل کی اہمیت اور بھی بڑھ جاتی ہے۔ وہ افراد جو ہائپر ٹینشن کا شکار ہوتے ہیں انہیں نائٹرک آکسائیڈ کا نائل لیول قائم رکھنے میں وقت ہوتی ہے جس کی وجہ سے انہیں مستقبل میں صحت سے متعلق شدید نوعیت کے مسائل جیسے ذیابیطس اور جسنی کمزوری کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ "I-arginine" کی فراہمی کے سلسلے میں اخروٹوں سے مدد لیں اس خطرے کو ٹالا جاسکتا ہے۔



خطرناک قسم ہے) اور 'Lipoprotien'a جو دوسرا کمپاؤنڈ ہے جو خون کے انجماد کو بڑھا کر Atherosclerosis کا پیش خیمہ ثابت ہوتا ہے میں بھی اخروٹ کا استعمال بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے کے ساتھ ساتھ خون میں HDL کو لیٹرول، جو مفید کو لیٹرول ہے، کا لیول بڑھاتا ہے۔ "Phytochemistry" میں چھپنے والی حالیہ رپورٹ کے مطابق اخروٹ میں پائے جانے والے کثیر پولی فینولک کمپاؤنڈ بالخصوص ایپلک ایسڈ اور جیکل ایسڈ بہترین انٹی آکسیڈنٹ ہیں جو LDL کو لیٹرول کو فری ریڈیکلز کی جانب سے پھنچنے والے اس نقصان سے بچاتے ہیں جس کے نتیجے میں LDL کو لیٹرول آکسائیڈز ہو کر بدنام زمانہ پالیک میں بدل کر دل کے کو لیٹرول کے دورے کے امکان کو 100 فیصد یقینی بنا دیتا ہے۔

اخروٹ میں موجود چکنائیاں مثلاً محافظ اومیگا 3 فیٹی ایسڈ دل کے لئے کسیر کا درجہ رکھتے ہیں۔ یہ دل کی بے ہنگم ہوتی دھڑکنوں کو معمول پر لانے کے ساتھ ساتھ شریانوں میں خون

اخروٹ کی کاشت ہزاروں سال سے کی جا رہی ہے۔ اخروٹ کا پودا اپنی ظاہری خوبصورتی کی بناء پر پیش قیمت ہے اور اسے ودیعت کی گئی حیات انسانی زندگی سے کئی درجے طویل ہے۔ اسے بہت لمبے عرصے سے خوراک، ادویہ رنگ سازی اور تیل بنانے میں استعمال کیا جاتا ہے۔ امریکہ، ترکی، فرانس، چین، ایران اور رومانیہ میں اسے وسیع پیمانے پر کاشت کیا جاتا ہے۔ اخروٹ سے حاصل ہونے والے طبی فوائد ان گنت ہیں اور ان وسعتوں کو ان چند سطروں میں سمیٹنا ایک وقت طلب ہی نہیں بلکہ ناممکن امر ہے۔ اسکی مکمل طبی خصوصیات ماہرین کی نظروں سے ابھی بھی اوجھل ہیں اور وہ ان حقائق تک مکمل رسائی حاصل کرنے میں شب و روز سرگرداں ہیں۔

اخروٹ اومیگا 3 فیٹی ایسڈ کا بہت بڑا ماخذ ہے۔ اہم اومیگا 3 فیٹی ایسڈ زول کے لئے محافظ چکنائیاں کہلاتے ہیں جنہیں ہمارا جسم غذا سے اکی ضرورت پوری کرتا ہے۔ ہمارے جسم کو اسکی ضرورت بہت قلیل مقدار میں ہوتی ہے۔ اخروٹ چونکہ اومیگا 3 فیٹی ایسڈ کا سب سے بڑا ماخذ ہے اسی بناء پر اسکا شمار دنیا کے بہترین پھلوں میں ہی ہوتا ہے۔ LDL (جو کو لیٹرول کی انتہائی

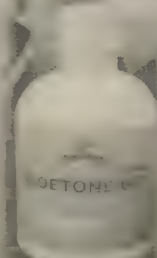
Formulated by: Dr. Sultan Mehmood PhD

Alve Pak
936-36-936 شوکت علی روڈ جوہر ٹاؤن لاہور
042 531 2677, 0321 406 3776



ایلوٹون ڈرنک

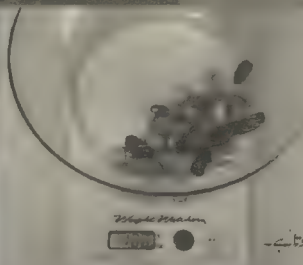
بڑھاپا روکنے والی قدرتی بوٹی ایلو ویرا کا 100 فیصد ایکسٹریکٹ پر مشتمل طاقتور مشروب پاکستان میں پہلی بار



ایلوٹون جیل

جلد اور بالوں کی قدرتی صحت کا ضامن بڑھاپا روکنے والی قدرتی بوٹی ایلو ویرا کا 100 فیصد ایکسٹریکٹ پر مشتمل طاقتور جیل پاکستان میں پہلی بار

”ڈائٹ کنیز“ بھی آپ پڑھ سکیں گے۔ اس سلسلے میں ادارہ جناب محمد اختر خان (منیجر TCS کوٹ ادو) کے تعاون کا انتہائی مشکور ہے۔



ہائی پریسین میں واقع کثیر خصوصیات موجود ہیں۔
آرٹیکل بلڈ کیلکس میں انتہائی موثر ہے۔
اورک میں پائے جانے والا جو ہر موثرہ جنرول پیٹھ لٹ کو محل ہونے سے روکتا ہے۔
میکینکس میں کاروباری انجکشن Stent thrombosis میں موثر ہے۔
دلائل اعلیٰ (Garcinia cambodia) جسم میں چکنائی کو کم کرتی ہے۔
برہمی دہنی صلاحیتوں کو اجاگر کرتی ہے۔
دماغ کی عکسری اور ہیکری حفاظت کی خصوصیات ذہن میں پائی جاتی ہیں۔
جولہ میں پایا جانے والا کیبیائی مرکب Gossypol مردی خاندانی منصوبہ بندی میں استعمال ہوتا ہے۔
فولادگر کے کثیر کے پیدا ہونے میں معاون ہو سکتا ہے۔

ذاتی تحقیق
(Chem Abs 135)

جملہ مفاد:
ڈاکٹر خالد محمود جتوہ

کر سکتا ہے۔ ملکی سطح پر بڑے مالیاتی اداروں کو چاہیے کہ اس صنعت کی مشینری کی درآمد کیلئے قرضہ فراہم کریں اور حکومت کو چاہیے کہ اس صنعت کو خاص چھوٹ اور دیگر مراعات دی جائیں اس طرح ویسجیٹیبل پروسیسنگ کی صنعت لائیو شاک فارمنگ کی طرح ایک طرف برآمدات بڑھانے اور زرمبادلہ کمانے کا اہم ذریعہ بن سکتی ہیں اور دوسری طرف دیہات میں غربت اور بے روزگاری کے سیلاب پر کسی حد تک بند باندھ سکتی ہے۔

سبزیوں کی برآمدات کے لئے مشرق وسطیٰ سنگاپور، تائیوان، جاپان، روس، یوکرین، بیلاروس وغیرہ بہترین منڈیاں ہیں روس پندرہ کروڑ کی آبادی پر مشتمل ایک ایسی بڑی منڈی ہے جہاں ہند گو بھی آلو، ٹماٹر اور کھیرے کے علاوہ کوئی سبزی پیدا نہیں ہوتی۔

پاکستان پھل کی پیداوار میں بھی دنیا کے صف اول کے ممالک میں شمار ہوتا ہے۔ آم کی پیداوار پاکستان میں ایک ملین ٹن سالانہ کے قریب ہے۔ ہم دنیا کی پانچویں بڑی آم پیدا کرنے والی قوم ہیں لیکن ہماری آم کی برآمدات صرف پچاس ہزار میٹرک ٹن سالانہ ہیں۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ ہم اپنی روایتی منڈیوں (مشرق وسطیٰ، جاپان، سنگاپور وغیرہ) کے خول سے نکل کر نئی منڈیاں تلاش کریں۔

پاکستانی موکبی اور کینو پوری دنیا میں خاص مقام رکھتے ہیں۔ بین الاقوامی طور پر مشہور و معروف فروٹ جس بنانے والی کمپنی ”J7“ اپنی اشتہاری مہم میں یہ بتاتی ہے کہ دنیا کا بہترین کیلا جنوبی امریکا، سب سے معیاری آم انڈیا اور دنیا کا بہترین اور ذائقے دار کینو پاکستان میں پیدا ہوتا۔ اس اشتہاری مہم کی وجہ سے روی عوام یہ تو بخوبی جانتے ہیں کہ دنیا کی بہترین موکبی پاکستان میں پیدا ہوتی ہے لیکن ہماری نااہلی کی وجہ سے وہ اس کے ذائقے سے نا آشنا ہیں۔ حکومت وقت کو اس جانب توجہ دینی چاہیے۔

سبزیاں، پھل اور ہماری معیشت

روس کی منڈی میں سب سے زیادہ بکے والا پیسٹ ہے اٹلی میں تیار ہونے والا مٹر، لوبیا اور بیکنگ کا پیسٹ ٹن پیک کی صورت میں دنیا بھر میں مقبول ہے۔ بلغاریہ اور ہنگری کے پروسس کئے ہوئے کھیرے مرچیں، لہسن اور ٹماٹر یورپ بھر میں مقبول ہیں۔ عالمی مارکیٹ میں پولینڈ، بلغاریہ، اٹلی اور اسپین کی منجمد خوراک بہترین اور معیاری مانی جاتی ہے۔ اسپین اور پرتگال کا محفوظ کیا ہوا زیتون دنیا بھر میں برآمد کیا جاتا ہے یہ تمام ممالک زرعی شعبے میں ہم سے بہت کم ہیں لیکن ان ممالک میں سبزیوں اور پھلوں کو پروسس اور محفوظ کرنے کی صنعت بہت مستحکم ہے یہ ممالک اس صنعت سے سالانہ اربوں ڈالر کماتے ہیں لیکن ہمارے ہاں گاؤں دیہات میں اکثر فاضل پھل اور سبزیاں جانوروں کو کھلا دیئے جاتے ہیں۔ حکومت نے اس صنعت کی بنیاد ڈالنے کے لئے کچھ عملی اقدامات کئے تو ہیں لیکن یہ صنعت لائیو شاک فارمنگ کی طرح انتہائی توجہ کی طالب ہے ویسجیٹیبل پروسیسنگ کی صنعت کو فروغ دینے کے لئے سندھ اور پنجاب بھر میں تحصیل کی سطح پر زرعی انٹر سٹرل زون بنانے چاہئیں اس صنعت کا شمار چھوٹی اور درمیانی صنعتوں میں ہوتا ہے۔ ”سمیڈا“ اس صنعت کی ترقی و ترویج میں بنیادی کردار ادا

پاکستان کا شمار دنیا کے چند بڑے زرعی ملکوں میں ہوتا ہے۔ پاکستان میں پھل اور سبزیوں کی سالانہ پیداوار تقریباً سولہ ملین ٹن ہے اور فروٹ جس کی کل پاکستانی برآمدات 2000-01ء میں 127 ملین ڈالر اور 2001-02ء میں کل برآمدات صرف 119 ملین ڈالر تھیں۔ اسی طرح سبزیوں کی کل پاکستانی برآمدات 2000-01ء میں 43 ملین ڈالر اور 2001-02ء میں 37 ملین ڈالر تھیں۔

پھل اور سبزیاں وافر مقدار میں پیدا ہونے کے باوجود انکی برآمدات نہ ہونے کے برابر ہیں جسکی بنیادی وجہ پھل اور سبزیوں کی پروسس کرنے کے صنعتی ڈھانچے کا فقدان ہے۔

ہمارے دس کروڑ افراد کا ذریعہ معاش زراعت سے وابستہ ہے لیکن پھل اور سبزیوں کی اتنی مختصر برآمدات کی بنیادی وجہ یہ ہے کہ پاکستان میں پھل اور سبزیوں کی پروسس کرنے کی تجارتی و برآمدی صنعت کا سرے سے کوئی وجود ہی نہیں اور نہ ہی فریز کی ہوئی سبزیوں کی برآمد کا کوئی تصور موجود ہے۔

ترکی جو ہمارے مقابلے میں ایک بہت چھوٹا زرعی ملک ہے لیکن ترکی کا Tomato Paste یورپ بھر میں مقبول ہے اور

Advance Business Consultants
CORPORATE CONSULTANCY
Muhammad Nadeem
M.A., LL.B., D.I.P.L.
Corporate Consultant
Sue #1, 1st Floor, Khawass Building, Behind Family Hospital,
44-46, Main Road, Lahore. Tel: 342-724223, Cell: 338-401251

صحتی
ریٹیکل کرے
دیکھو!
SAFI
ISO 9001:2000

نوبہال
بہار
پاکستان
ISO 9001:2000

100%
مخالف
دماغی
دماغی طاقتور
دماغی طاقتور
دماغی طاقتور

جو خواتین 40 سال کی عمر کے بعد باقاعدگی سے دودھ دہی اور پنیر کے ذریعے جسم کو کیشیم فراہم کرتی ہیں وہ مزید 30 سال تک مضبوط ہڈیوں کے ساتھ زندہ رہ سکتی ہیں۔ نئی تحقیق سے ظاہر ہوا ہے کہ روزانہ 1000 ملی گرام کیشیم کھانے والی خواتین کی ہڈیوں میں کیشیم نہ کھانے والی خواتین کے مقابلے میں ہر سال ایک فیصد ریکارڈ اضافہ کیا گیا ہے۔ ماہرین نے مشورہ دیا ہے کہ اگر دودھ دہی اور پنیر کا استعمال ممکن اور پسند نہ ہو تو اچھی قسم کی کیشیم کی 500 ملی گرام کی ایک گولی روزانہ کھاتے رہنا چاہیئے۔

سید فلو ر محمدی ہاؤس 14 ایبٹ روڈ لاہور

احباب نوٹ فرمائیں!

ماہنامہ "ڈائٹ کیئر" کانیا رابطہ آفس

سیکٹر فلو ر محمدی ہاؤس 14 ایبٹ روڈ لاہور

Ph: 6159562 Fax: 6305796

Cell: 0321 430 2528

dietcare@gmail.com

رنگین پھلوں اور سبزیوں کا استعمال

تلیخیص: ایم فائق

پائے جاتے ہیں جو تمام کے تمام ایسے اینجنس ہیں جو سرطانی مادوں کو جسم میں موجود خلیوں تک جانے سے روکتے ہیں جبکہ ہر رنگ کی حامل سبزیوں میں موجود منرلز، سیلیم اور بعض دوسرے مفید اجزاء سرطان کے خلاف تحفظ فراہم کرتے ہیں۔ محققین نے تحقیق کیا ہے کہ صلیب نما سبزیوں کے گروپس سے متعلق سبزیوں کو کھانے سے قوتوں اور سینے کے سرطان کا خطرہ 40 فیصدی تک کم ہو جاتا ہے۔ ان صلیبی سبزیوں میں بروکولی (شاخ گوبھی) اور پھول گوبھی شامل ہیں۔ اسی طرح سرخ اور عنابی رنگ کے بیری فروٹس بھی غذا کا حصہ بنائے جاسکتے ہیں جس میں رس بھری، اسٹرابیری، بلیو بیری اور کرین بیری شامل ہیں جو جسم میں اینٹی آکسیڈنٹس کے ساتھ ہی اینٹی کینسر سرگرمیوں میں اضافہ کرتے ہیں نیز جنس پیاز سے تعلق رکھنے والی ایک سبزی ایک ہری پیاز پیاز اور لہسن کا استعمال سرطانی خلیوں کی افزائش نہیں ہونے دیتا جن کو سفید و سبز رنگ کی سبزیوں میں شمار کیا جاتا ہے۔

سرخ رنگ کی حامل سبزیوں میں لائیوین نامی مادہ پایا جاتا ہے اور ٹماٹر اس کی فراہمی کا سب سے موثر ذریعہ ہے۔ لائیوین بھی سرطان کے خطرات کو کم کرنے کے حوالے سے موثر سمجھا جاتا ہے۔ سنگڑے میں بیٹا کیروڈین کا مادہ پایا جاتا ہے۔ نارنجی پیلے یا سبز رنگ کی حامل سبزیوں اور پھلوں جیسے کہ شکر قند، گاجر، دھاریوں والے خربوزوں، کدو اور سفید اخروٹ میں بھی سرطان کے خلاف جنگ لڑنے کی صلاحیت پائی جاتی ہے جبکہ یہ بیاریوں کے خلاف نبرد آزما نظام کو بھی مضبوطی عطا کرتی ہیں۔ بیٹا کیروڈین سے سرطانی خلیوں کی افزائش میں رکاوٹ پیدا کی جاسکتی ہے۔ فروٹس اور سبزیوں کا نہ صرف آپ اپنے جسم کو ضروری غذائیت بہم پہنچا سکتے ہیں بلکہ لازمی کیمیکلز کی کمی بھی پوری ہوتی رہتی ہے اس کے ساتھ ہی چربی اور چکنائی والی غذاؤں کی بھوک بھی باقی نہیں رہتی جو اس سرطان اور دیگر بیماریوں کی وجہ بن سکتی ہیں۔ *

جاسکتا ہے اس کے علاوہ امراض قلب اور پیرانہ سالی سے متعلق امراض کا خطرہ بھی ٹل جاتا ہے۔ ان گنت مشاہدات سرطان اور غذاؤں کے مابین ربط کا انکشاف کرچکے ہیں اور بیشتر کا نتیجہ یہ نکلا ہے کہ پھل اور سبزیوں کا کھانے کی قسم کے سرطانات سے بچاؤ ممکن ہے۔ تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ اگر آپ پھلوں اور سبزیوں کی یومیہ مقدار میں اضافہ کر دیں تو ایک دن میں پانچ مرتبہ کا استعمال سرطان کے خطرات کو 20 سے 30 فیصدی تک کم کر سکتا ہے۔ آپ ایک درمیانی سائز کا فروٹ کا ٹکڑا، فروٹ جس کا ایک چھوٹا ٹکڑا، ایک کپ پتوں والی سبزیوں اور آدھا کپ دیگر سبزیوں کا استعمال بڑی آسانی سے کر کے سرطان سے بچ سکتے ہیں۔

اس ضمن میں سب سے اہم پہلو یہ ہے کہ پھلوں اور سبزیوں کا انتخاب ان کے رنگوں سے کیا جائے یعنی آپ محض یومیہ استعمال کی جانے والی زائد مقدار کے ساتھ ہی اس بات کو بھی ممکن بنائیں کہ یہ سبزیوں اور پھلوں مختلف کلر گرڈس سے تعلق رکھتی ہوں تاکہ جسم کو ممکنہ حد تک وہ تمام فوائد حاصل ہوتے رہیں جو کہ قدرتی طور پر آپ کو سرطان سے محفوظ رکھ سکتے ہیں مثلاً پھلوں اور سبزیوں میں مختلف فوڈ کیمیکلز، فلاوئڈ، کیومیز، فینول اور آسٹو تھا کیا فیش

ہم سب ہی پھل اور سبزیوں کھانے کے فوائد سے پوری طرح آگاہ ہیں اور سائنسدانوں کے علاوہ محققین بھی ہمیں اس بارے میں نئی معلومات فراہم کرتے رہتے ہیں۔ ایک حالیہ تحقیق کے مطابق مختلف پھلوں یا سبزیوں کے چند اضافی ٹکڑے کھانے سے ہر روز آپ سرطان کے خطرات کو واضح طور پر کم سے کم کر سکتے ہیں اور چونکہ سرطانات کی ایک تہائی اقسام انسانی غذا سے منسلک ہیں تو صرف غذا کی تبدیلی سے بھی سرطان کے خطرات کو کم کیا جاسکتا ہے۔ پھل اور سبزیوں انسانی زندگی میں بہت اہمیت رکھتی ہیں اور ان کی اہمیت سے انکار کسی طور بھی ممکن نہیں ہے کیونکہ ان کے استعمال سے رفتہ رفتہ غذا میں بہتری پیدا ہونے لگتی ہے اور جسم کو بیماریوں سے بچانے والا نظام مضبوط ہوتا چلا جاتا ہے۔

ہمارے یہاں زیادہ تر افراد غذاؤں کا چناؤ آسانی اور لذت یا ذائقے کو پیش نظر رکھتے ہوئے کرتے ہیں جبکہ ان فوائد کو بالائے طاق رکھ دیا جاتا ہے جو کہ صحت پر اچھے اثرات مرتب کر سکتے ہیں۔ اگر یومیہ زائد مقدار میں پھل اور سبزیوں کھانے کو عادت بنالیا جائے تو اس طرح خود کو سرطان جیسے موذی مرض سے بچایا

ویڈیو ایف ایم 103 کلینک
ہر جمعہ کو سہ پہر 4:30 بجے سنات
بھولے۔ ریڈیو ایف ایم 103 کلینک
پروڈاکٹر فرخ محمود کے ساتھ شعبہ صحت
کی نامی گرامی شخصیات آپ کے مسائل
پر اپنی ماہرانہ رائے دیتی ہیں۔
FM 103

بریل مضبوط کل!
شربت
شربت
شربت

بیشی میں ہیں
• صندل • کلاب اور
100% خالص عرقیت
آپ نے ڈنک میں کیا ہے؟

معالجہ مریض اور عام قارئین کے لئے بیک وقت مفید
غذائی معلومات پتی ڈاکٹر سلطان محمود کی کتاب
Essentials of Human Nutrition
دوبارہ مارکیٹ میں آگئی ہے
قیمت: دوسروہ (علاوہ ڈاک خرچ)
ملنے کا پتہ: ماہنامہ "ڈائٹ کیئر"
سیکٹر فلو ر محمدی ہاؤس 14 ایبٹ روڈ لاہور 0426159562

سبز چائے / کالی چائے

ڈاکٹر خالد محمود جنجوعہ

کالی چائے دونوں ایک ہی پودے Camelliasinensis سے حاصل کی جاتی ہے۔ صرف فرق اس کے Process کا ہے۔ چائے کے پودے سے حاصل کردہ پتوں کو ہلکی بھاپ سے عمل کروایا جاتا ہے جبکہ کالی چائے کے پتوں کو تکیدی عمل سے گزار کر استعمال کیا جاتا ہے۔ اخباروں، رسالوں اور ٹیلی ویژن وغیرہ پر چائے کے اشتہارات میں صرف ان کیمیائی مرکبات کا ذکر کیا جاتا ہے جو فائدہ مند ہیں اور ان کیمیائی مرکبات کا بالکل ذکر نہیں کیا جاتا جو انسانی صحت کے لئے نقصان دہ ثابت ہو چکے ہیں اس میں کئی کئی سرفہرست ہے۔ ایک کپ سبز چائے میں موجود کیمیائی مرکبات کچھ اس طرح ہیں۔

کئی 50-100mg

پولی نی ٹول 300-400mg

کئی کئی مقدار خواہ سبز چائے ہو یا کالی چائے اس کی مقدار وہی رہتی ہے۔ اگر فرق پڑتا ہے تو صرف پولی نی ٹول مرکبات کا پڑتا ہے جو کالی چائے کے تکیدی عمل سے گزرنے سے دوسرے کیمیائی مرکبات میں بدل جاتے ہیں۔

جہاں تک چائے کی تعریف کی جاتی ہے تو وہ اس کی انٹی تکیدی خصوصیت کی وجہ سے ہوتی ہے۔ تحقیقی لٹریچر کے

چائے تقریباً 4700 سالوں سے چائے میں استعمال ہو رہی ہے اور یہ ایک طاقتور محرک ہے۔ تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ چائے بلڈ پریشر کو بڑھاتی اور تیزابیت پیدا کرتی ہے۔ انسانی جسم سے پانی کے اخراج کا باعث بن کر پانی کی کمی کے اثرات مرتب کرتی ہے۔

شروع میں کالی چائے کی خوب اشتہار بازی اور مفت چائے پلا کر اسے ہمارے ملک میں متعارف کروایا گیا اور ہمیشہ اس کے مثبت پہلوؤں کو اجاگر کیا گیا اور منفی پہلوؤں کا ذکر تک نہیں کیا جاتا تھا۔ اکثر اخباروں اور رسالوں میں چائے کی کئی کئی مختلف طریقوں سے چائے کے فوائد کی خبریں لگواتی رہیں اور آج تک یہ بات زیادہ سے زیادہ ایڈورٹائزنگ کر کے لوگوں کو بے وقوف بنانے کی کوشش کی جارہی ہے۔ سبز چائے اور

مطابق اگر چائے میں دودھ ڈال دیا جائے جیسا کہ ہمارے ملک میں ہوتا ہے تو اس کی انٹی تکیدی خصوصیت میں کمی ہو جاتی ہے کیونکہ دودھ کی پروٹین پولی نی ٹول کے ساتھ ایک غیر موثر Complex Compound بنادیتی ہے جس کی وجہ سے چائے کی وہ خصوصیت جو لوگوں میں عام کی جاتی ہے وہ بھی انتہائی کم ہو جاتی ہے اور یہ عمل سبز چائے اور کالی چائے دونوں میں وقوع پذیر ہوتا ہے۔ اکثر لوگوں میں تاثر پیدا کرنے کی کوشش کی جاتی ہے کہ سبز چائے میں کئی کئی نہیں ہوتی جس کا حقیقت سے کوئی تعلق نہیں ہے۔

امریکہ میں کئی کئی والی چیزوں سے بچوں کو دور رکھنے کیلئے کہا جا رہا ہے لہذا کولا مشروبات کو سکولوں اور کالجوں میں فروخت سے گریز کیا جا رہا ہے کیونکہ کئی کئی کی وجہ سے بچوں میں کیلشیم کے جذب ہونے کے عمل میں سستی پیدا ہو جاتی ہے۔ نتیجتاً بچوں کی ہڈیاں کمزور ہو جاتی ہیں اور ان میں ہڈیوں کے ٹوٹنے کا عمل بڑھ جاتا ہے۔ چائے میں کئی کئی کے مابعد اثرات کی وجہ سے یورپ اور امریکہ میں کئی کئی فری چائے متعارف کروائی جا رہی ہے کیونکہ کئی کئی کے مابعد اثرات انسانی زندگی کو متاثر کر رہے ہیں۔

جو خواتین چائے کا استعمال کرتی ہیں حمل کی صورت میں کئی کئی بچے تک پہنچ جاتی ہے اور بچے کو دودھ پلانے کے دوران بھی کئی کئی پہنچ جاتی ہے جو بچے کی صحت کو متاثر کرتی ہے لہذا حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین کو کئی کئی پر مبنی مشروبات وغیرہ سے گریز کرنا چاہیے۔ چائے کے استعمال کی بڑی وجہ ہے کہ یہ تھکاوٹ کو دور کرتی ہے اور یہ صرف کئی کئی کی وجہ سے ہے لیکن دوسری طرف کئی کئی کے مابعد اثرات اس سے زیادہ ہیں۔ جس میں تیزابیت کا پیدا ہونا سرفہرست ہے۔

ای آر پی

ری غذا شمارہ ماحول کا

ایک ششہ نیچے کر کے سرکوں پر یوں بے لگام حیوان بن کر گھومتے ہیں جیسے غم کو دھوئیں پر شور موسیقی اور لوک کے جام میں فن کر کے ذہنی و اعصابی امراض سے بھی چھٹکارہ پالیں گے۔ اور جب پے در پے ہمارے کلینک پر ٹینشن ڈپریشن موٹاپے نہا پر ٹینشن اور کینسر کے مریض غذائی علاج دریافت کرنے آتے ہیں تو یقین کریں ہمیں فوراً اپنے معاشرے کی کرم زدہ جڑیں یاد آتی ہیں۔

ممکن ہے یہ غذا اور ماحول کا تعلق آپ کو گس اور پروانے جیسا لگے مگر یاد رکھئے سارے مسائل کا حل محض پارلیمنٹ، فوج اور عدلیہ کے پاس نہیں ہے کچھ ہماری ذاتی ذمہ داریاں بھی ہیں۔ اگر میری گاڑی میں اگل رہی ہے میرا ڈیک ساعت پر تھوڑے برسا رہا ہے میرے گھر سے گنداپانی باہر جو بڑبڑا رہا ہے۔ میری ٹیکسری کی ڈسپوزل سے دریاؤں کا صاف پانی گدلا ہو رہا ہے اور ان کے سبب میرے بچے گنداپانی پی رہے ہیں ناقص غذا کھا رہے ہیں مصنوعی دودھ پی رہے ہیں یا میرے ہی کچھ پیارے ٹینشن اور بائپر ٹینشن کا شکار ہیں یا جگر و پیچہ درد کے کینسر کی دلدل میں پھنس رہے ہیں تو کیا میں وزیر اعلیٰ چیف جسٹس آرمی چیف یا صدر مملکت کا انتظار کروں گا کہ وہ میری کالی رات کو اگلے دن میں بدل دیں.....؟؟؟؟

آئیے سوچیں کہ اچھی غذا حاصل کرنے کے لئے ماحول کیسے بنانا ہے۔

ملک عزیز برقی ہوئی آبادی کی وجہ سے بڑھتے ہوئے مسائل کے کرب سے دوچار ہے۔ ہر وقت وسائل کی کمی اور مسائل کی زیادتی کا سامنا ہے۔ شہری علاقوں میں بھتر سہولتوں کے باعث دیہاتوں کا بوجھ چند شہروں پر منتقل ہو رہا ہے جس سے ہر وقت ٹاؤن پلاننگ اور وسائل کی ضرورت ہے۔ لہذا شہر باغات و اجناس والے پھتوں کو کثیر الحضر لہ رہائشی سوسائٹیوں کی شکل میں نگل رہے ہیں۔ اس شیطانی چکر نے پانی، گیس، بجلی، نکاسی آب و صفائی جیسے مسائل کو غفریت کی شکل دے دی ہے۔

”ڈائنٹ کبیر تحریک“ محض ڈائنٹنگ ٹیمبل کی حد تک محدود نہیں ہے۔ اس کی جڑیں زرعی زمینوں، آلودہ دریاؤں، سمندری حیات، صحت مند جانوروں، فوڈ انڈسٹری اور صاف ساجی ماحول تک میں پیوست ہیں۔ اگر جڑیں کرم زدہ ہوتی رہیں تو ممکن نہیں کہ ڈائنٹنگ ٹیمبل پر بیجہ کر معیاری غذا ہمیں صحت بخش سکے۔

ہم بے شمار گاڑیوں سے نکلنے والے اندازہ دھوئیں والی کثیف فضا میں سانس لینے پر مجبور ہیں۔ پریش ہارن، سائیکل کڑکوں کے شور نے ہماری قوت سماعت کو یہ تبدیلی بخشی ہے کہ ہم آپس میں بھی بلند آواز میں بات کرنے کے عادی ہو گئے ہیں۔ دنیا کے ترقی یافتہ ممالک میں گھروں اور دفاتر میں بجلی کی بجگے تنکے جالنے کے امکانات ہوتے ہیں۔ لیکن ہمارے پشور ماحول نے خود دشمنی کا خوف بھی بے اثر کر دیا ہے اور ہم اب اپنی گاڑیوں کا بوسٹر

پیش لفظ

زمانہ قیامت کی چال چل گیا ہے۔ حضرت انسان چاند پر قدم رکھتے ہی اب دوسرے جہانوں کی تلاش میں سرگرداں ہے۔ فی زمانہ سائنس اور ٹیکنالوجی کی جہت نے انسان کو "عقل مند مخلوق" کے لقب سے نوازنے میں اہم کردار ادا کیا ہے۔ تاریخ کا مطالعہ بتاتا ہے کہ مختلف ادوار میں مختلف خطوں کے لوگوں کو رنگ برنگی و بادلوں سے پالا پڑتا رہا ہے اور ان کی پلیٹ میں آنے والے ہمارے جد امجد جان سے جاتے رہے ہیں۔ لیکن وقت کے ساتھ ساتھ ان موذی امراض سے نبھنے کے لئے حضرت انسان نے اپنے علم و تجربہ کو وسعت دیتے ہوئے مختلف طریقے بھی متعارف کروائے۔ گویا انسان نے صحیح معنوں میں رب کے نائب ہونے کے حق کو ادا کر دیا۔ جانے انجانے میں ہی سہی بہر حال اس نے انسانیت کی خدمت کر دی۔

ہم جانتے ہیں کہ غلط طرز زندگی اور ناقص غذاؤں اور ماحولیاتی تبدیلیوں کے زیر اثر ہمارا معاشرہ موٹاپا، ہیضہ، مائیفائیڈ، ڈیٹنگی بخار اور ذیابیطس جیسے امراض کا شکار ہے۔ اس صدی کے آغاز نے ہی ہمیں بے شمار سہولتوں کے باعث کابل طرز زندگی کا شکار دیکھا ہے اس پر فاسٹ فوڈ کے تعارف نے ہمارے معاشرے کی کھانے کی لالچی طبیعت پر جلتی پرتیل کا کام کر دیا ہے۔ اور ہماری ان پڑھ عوام کے بسیار خور طبقے نے اس کے نقصانات سے بے پرواہ ہو کر خوب کھایا اور مندرجہ بالا بیماریوں کے ساتھ ساتھ کینسر، سوزش جگر اور ایڈز وغیرہ کو بھی دعوت دے ڈالی ہے حتیٰ کہ اپنے ہاتھوں موت کے دہانے پر پہنچ گئے ہیں۔

اس بات سے انکار نہیں کچھ اہل جہاں ایسے بھی ہیں جو نوع انسان کی خدمت کو اپنا اولین فریضہ سمجھتے ہیں اور دن رات انسانیت کی فلاح و بہبود میں جتے رہتے ہیں۔ وہ انسانیت کی بقا کے لئے ہر ممکن جہاد کرتے ہیں، چاہے وہ جہاد بالقلم ہی کیوں نہ ہو۔ 1997ء میں لاہور سے "بلیٹن آف فرسٹ ڈائنٹ کیئر" کے نام سے جاری ہونے والا یہ عظیم میگزین بھی انسانیت کی بقا کے لئے ایک اہم پیش رفت ہے۔ اگرچہ وقت کے ساتھ ساتھ اس کے نام تبدیل ہوتے رہے لیکن کام کا معیار اور مقصد ایک ہی رہا۔ دود بانیوں سے جاری اس میگزین کی خصوصیت یہ ہے کہ یہ بیماریوں، ان کے علاج بالخصوص غذائی علاج اور احتیاط کے ایسے بے شمار طریقے بتاتا ہے جن پر ترقی یافتہ ممالک میں کافی تحقیق ہو چکی ہے۔

ہمارا معاشرہ ماڈرنزم کی طرف مائل ہو چکا ہے اور انگریزی زبان کو بھی اس ضمن میں بہت اہمیت دیتا ہے اگرچہ یہ استعمال محض بول چال میں انگریزی کے چند الفاظ تک محدود ہے۔ انگریزی پڑھنا ہماری قوم کے لئے وبال جان ہے مزید ستم ظریفی یہ ہے کہ اہستہ اہستہ قوم اردو زبان سے نابلد ہوتی جا رہی ہے۔ بقول جمیل احمد انگریزی ہمیں آتی نہیں اور اردو ہم پڑھتے نہیں تاہم خوش آئند بات یہ ہے کہ ابھی کچھ لوگ باقی ہیں جو انگریزی پڑھنا پسند کرتے ہیں قارئین کے لئے ہماری یہ کاوش پیش خدمت ہے۔ بلیٹن آف فرسٹ ڈائنٹ کیئر میں انگریزی اور اردو دونوں زبانوں کے مضامین شامل کئے گئے ہیں۔ کہ چشم مارو شن دل ماشاد۔ جسے جو بھائے پڑھ ڈالے۔ ہماری موجودہ کاوش کا حقیقی مقصد عوام الناس میں طرز زندگی، غذا، دوا، ورزش اور بیماری کے باہمی تعلق کو اجاگر کرنا اور غذائی غلط فہمیوں سے باز رکھنا ہے جو حالات کو بنگلی میں دھکیل دیتی ہیں۔ ہم تو اپنے حصے کا کام کر چکے۔ اگرچہ یہ چیز یا کی چونچ میں پانی کے ایک قطرہ کے برابر ہے وہ قطرہ جو آتش ابراہیم کو تونہ بجھا سکے لیکن تاریخ میں ایک بے لوث خدمت کے طور پر یاد رکھا جائے گا۔

﴿ما بانہ میگزین "بلیٹن آف فرسٹ ڈائنٹ کیئر" کے مدیر نے 2009 تا 2007 کے تمام اشاعتوں کو ایک کتابی شکل دے دی ہے جو پریس سے چھپ کر آئی تھیں اور بعد ازاں اسکو آن لائن کر دیا تاکہ وقتاً فوقتاً دلچسپی رکھنے والے عوام مستقل فائدہ اٹھاتے ہیں۔

نمبر شمار عنوان نمبر شمار

55 تبصرہ: ہم اور دنیا 82 گوشت خوری سے گریز۔۔۔؟

83 سبز چائے کے فوائد

84 اچھا ناشتہ۔۔۔ صحت کے لئے ضروری

85 پینے کا صاف پانی

اپریل 2007

86 ادارہ: پانی پانی کرگئی۔۔۔۔

87 دہی سے وزن گھٹائیں

88 فوڈ اور موڈ

89 دھانس ڈی اور ہڈیوں کی ٹوٹ پھوٹ

90 السر کا غذائی علاج

فروری 2007

91 ادارہ: غذائی دہشت گردی

92 پانی یا کولا مشروبات۔۔۔؟

93 سبزیاں دریافت کریں

94 سونے سے قبل کولڈ ڈرنکس کا استعمال

95 غذائی الرجی

جنوری 2007

96 ادارہ: پانچوں انگلیاں گھی میں

97 دودھ کی الرجی

98 ڈیری مصنوعات ذیابیطس سے بچاتی ہیں

99 ریشہ دار غذاؤں کا استعمال (سیمینار)

100 کیا آپ درست غذا کھا رہے ہیں

عنوان

جون 2008

56 ادارہ: گوشت کی فسوں خیزیاں۔۔

57 غذا۔۔۔ بیمار یوں کے خلاف پہلا ہتھیار

58 فولاد کی غذائی ترسیل

59 موٹاپے کی اقسام

60 غذائی بحران اور پسماندہ ممالک کے مسائل

61 ذیابیطس میں غذائی آگاہی

62 تبصرہ: ہم اور دنیا

مئی 2008

63 ادارہ: ڈائٹ کھجوریں اور ڈائٹ پکڑے

64 صارف، معالج اور تاجر کی تکنیکی سیاست

65 کیا ہم مصنوعی دودھ پینے پر مجبور ہیں؟

66 جنسی کمزوری کا غذائی علاج

فروری 2008

67 ادارہ: دھواں دار جوشیلی نسلیں

68 ہپاٹائٹس کے متاثرہ میں معاون غذائیں

69 غذائی ورثاتی پلان

70 امراضِ گردہ اور غذاء

71 جسمانی درد کا غذاؤں سے علاج

دسمبر 2007

72 ادارہ: کیا موٹاپا ہمارا مسئلہ ہے؟

73 کیا مستقبل کی جنگیں پانی کے لئے ہوں گی؟

74 یورک ایسڈ کا غذائی علاج

75 گوشت کھانے میں احتیاط کریں

ستمبر 2007

76 ادارہ: ٹھنڈے، میٹھے کھانے۔۔۔

77 مصنوعی دودھ اور گوشت فروخت کرنے کی منصوبہ بندی

78 شہد کی اینٹی بائیوٹک خصوصیات

79 مضر صحت غذاؤں کا عالمگیر انقلاب

80 انڈہ کھانے میں احتیاط کریں

اگست 2007

81 ادارہ: شیر و شکر

فرسٹ ڈائنٹ کئیر لاہور

نمبر شمار	عنوان	نمبر شمار	عنوان
	اپریل 2009		نومبر 2008
1	اداریہ: ہماری غذا ہمارے ماحول کا حصہ ہے۔۔۔	28	اداریہ: زبان خلق نقارہ خدا۔۔۔
2	سبز چائے / کالی چائے	29	فوڈ سپلیمنٹ خلاف صحت جاسکتے ہیں
3	رنگین پھلوں اور سبزیوں کا استعمال	30	متفرقات
4	سبزیاں، پھل اور ہماری معیشت	31	دانتوں کی حفاظت کے لئے ہدایات
5	اخروٹ: انسانی صحت کے لئے قدرت کا انمول تحفہ	32	انسانی جسم کی چھلنیاں
6	بیاروں کے لئے کھانا پکانا بھی ایک فن ہے	33	کولیسٹرول پر دوا کی بجائے غذا سے قابو پائیے
7	تبصرہ: ہم اور دنیا	34	تبصرہ: ہم اور دنیا
	مارچ 2009		اکتوبر 2008
8	اداریہ: عظیم دماغ ایک جیسا سوچتے ہیں۔۔۔	35	اداریہ: کیا رمضان میں آپ کا وزن کم ہوا۔؟
9	عالمی غذائی بحران اور پاکستان کی حکمت عملی	36	پستہ: اچھے کولیسٹرول کا منبع
10	بچوں کی خوراک میں گوشت کی اہمیت	37	آئندہ جنگ عظیم پانی اور خوراک کے مسئلے پر ہوگی؟
11	موٹاپے کا تعلق صرف بیا خوری سے نہیں ہے	38	ٹرانس فٹی ایسڈز
12	غذا اور دوا کا باہمی رد عمل II	39	سینے کی جلن کو معمولی خیال نہ کریں
13	آئیوڈین ملائمک	40	تبصرہ: ہم اور دنیا
14	تبصرہ: ہم اور دنیا	41	سرخ گوشت اور چھاتی کا سرطان
	جنوری 2009		ستمبر 2008
15	اداریہ: غذائی اثرات عورت مرد پر مختلف ہیں۔۔	42	اداریہ: ساہیو فوڈز۔۔۔
16	کنوار گندل (ایلو ویرا) ایک طلسماتی پودا ہے	43	غذائی ملاوٹ اور صارفین
17	غذائی امتحان	44	گوشت خوری جائز یا حرام
18	غذا اور دوا کا باہمی رد عمل I	45	سبزیاں اور ان کے فوائد
19	سگریٹ نوشی کے غذا پر اثرات	46	متوازن افطاری پر دو گرام برائے ماہ رمضان
20	تبصرہ: ہم اور دنیا	47	تبصرہ: ہم اور دنیا
	دسمبر 2008		اگست 2008
21	اداریہ: صحت کی بنیادیں بچپن میں استوار ہوتی ہیں۔۔	48	عطائی معالج یا خطائی معالج۔۔۔؟
22	فاسٹ فوڈز موٹا کرتی ہیں	49	اداریہ: متوازن غذا اور غربت
23	گوشت کھانے میں احتیاط کریں	50	مصنوعی دودھ کی ایجاد
24	بند گوشتی۔۔۔ سلطان سے بچاتی ہے	51	متوازن غذا میں سبزی اور پھلوں کا کردار
25	بالوں کی صحت اور غذا	52	غذا۔۔۔ بیاریوں کے خلاف پہلا ہتھیار II
26	جڑی بوٹیوں کی طرف واپسی کا سفر	53	پانی کی بدانتظامی کا تعلق جہالت سے بھی ہے
27	تبصرہ: ہم اور دنیا	54	تجھے کس نے کہا مجھے تنہا کر دے



ماہانہ

فرسٹ ڈائنٹ کیئر

میگزین کتابی شکل میں

اشاعت کا دورانیہ (2007-2009)



فرسٹ ڈائنٹ کیئر اینڈ ریسرچ سنٹر (ایف ڈی آر سی) لاہور، پاکستان

چیف ایڈیٹر: ڈاکٹر سلطان محمود